



Snack sani e semplici come una volta



“Barrette di semi - frutta secca - cereali soffiati”



SNACK SANI E SEMPLICI COME UNA VOLTA

“Barrette di semi - frutta secca e cereali soffiati”

Ingredienti

- ✓ 30 g di noci
- ✓ 15 g di mandorle
- ✓ 20 g di nocciole
- ✓ 30 g di semi di zucca
- ✓ 10 g di semi di girasole
- ✓ 15 g di semi di sesamo
- ✓ 80 g misti di miglio e riso soffiati
- ✓ 110 g di miele
- ✓ 40g di malto di riso
- ✓ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva



*Ricetta per 21 barrette
da 75 calorie ciascuna*

Procedimento

Tritare grossolanamente i cereali soffiati, e versarli in una ciotola.

Tritare sempre grossolanamente la frutta secca, le noci, le mandorle e le nocciole e metterle nella stessa ciotola assieme a tutti gli altri semi e cereali.

Scaldare a fuoco basso, in una padella antiaderente, il miele e il malto di riso facendo attenzione che non arrivino a bollire.

Versarlo a filo nella ciotola mentre con un mestolo, girate il composto. Poi aggiungere l'olio e proseguire ad amalgamare con le mani per renderlo omogeneo.

Cottura

Distendere il composto in una placca da forno ben oliata, appiattare bene creando una sagoma rettangolare.

Potete aiutarvi inizialmente con le mani e poi con dei cucchiari imbevuti di olio. Cuocere per 20 minuti a 130 gradi.

Servire

Togliete dal forno e mentre l'impasto è ancora caldo procedete al taglio delle barrette con un coltello lungo a lama fine creando circa 21 barrette: 3 strisce da sette.

Buono spuntino

Ricetta rivisitata da Guru Niyam Kaur

