

BARRETTE ENERGETICHE AL CIOCCOLATO

Le barrette energetiche al cioccolato sono dei dolcetti golosi e senza uova preparati con una base di cioccolato fondente guarnita con cereali, farina di cocco e frutta secca tritata



INGREDIENTI:

120 g di fiocchi d'avena
 40 g di amaranto soffiato
 1 cucchiaio di mandorle
 1 cucchiaio di semi di zucca
 1 cucchiaio di bacche di goji
 1 cucchiaio di cranberries essiccati
 55 g di pistacchi tritati
 70 g di gocce di cioccolato fondente Emilia
 40 g di datteri snocciolati
 100 g di olio di cocco
 90 g di miele
 4 cucchiaini di zucchero



Difficoltà
FACILE



Preparazione
75 min



Porzioni
8

1

In una padella tostare i fiocchi d'avena per qualche minuto, sino a che non diventano leggermente dorati. In una ciotola capiente, mescolarli con l'amaranto, le mandorle intere, i semi di goji, i cranberries, i pistacchi, i datteri spezzettati e metà delle gocce di cioccolato. Mescolare..

CONSIGLIO

La frutta secca si può sostituire con pari quantità di quella preferita, sia la frutta che i semi oleosi. Anche le gocce di cioccolato fondente si può sostituire con quello bianco.

2

A parte, in un padellino, sciogliere lo zucchero, quindi unire il miele e mescolare bene, infine unire l'olio di cocco. Lasciare intiepidire, poi unire al mix di frutta secca. Mescolare bene.



- 3** Stendere il composto su di una teglia ricoperta con carta da forno. Unire il resto delle gocce di cioccolato e livellare il composto. Riposare in frigo per 1 ora. Tagliare in rettangoli e servire o avvolgere in carta da forno o bustine per alimenti e conservare in un luogo fresco e asciutto.