

BARRETTE DI CEREALI INTEGRALI



8 PORZIONI



15 MINUTI PREPARAZIONE
20 MINUTI RIPOSO



50 g di fiocchi di farro e avena integrali

30 g di uva passa

10 g di farina di mandorle

10 g di semi di sesamo



20 g di granella di nocciole

60 g di cioccolato fondente 85%

50 g di quinoa e miglio integrali soffiati



INGREDIENTI

- 50 g fiocchi di avena e farro integrali
- 50 g quinoa e miglio integrali soffiati
- 60 g cioccolato fondente 85%
- 30 g uva passa
- 20 g granella di nocciole
- 10 g farina di mandorle
- 10 g semi di sesamo

PROCEDIMENTO

1. Metti i cereali soffiati e in fiocchi in una ciotola, unisci l'uva passa precedentemente ammollata, la granella di nocciole, la farina di mandorle e i semi di sesamo, poi mescola bene il tutto.
2. Trita finemente il cioccolato fondente, scioglilo a bagnomaria, versalo nella ciotola e amalgama bene tutti gli ingredienti. Versa il composto su un piano (o un tagliere) ricoperto con un foglio di carta da forno, copriilo con un altro foglio, e stendilo con l'aiuto di un matterello. Con il coltello fai dei segni della grandezza delle barrette che vorrai ottenere (sarà più facile tagliarle quando saranno dure).
3. Trasferisci in frigorifero il piano con il composto e lascialo riposare circa 20 minuti. Quando si sarà indurito, taglia le barrette. Puoi servirle subito o conservarle in un contenitore ermetico per qualche giorno.

