



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, coprilo 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.