

Νηστίσιμες Μπάρες Δημητριακών

Μία θρεπτική, υγιεινή και νηστίσιμη συνταγή για μπάρες δημητριακών. Έχει βρώμη και δημητριακά ολικής που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Έχει καρύδια και ταχίνι που είναι υγιεινά λιπαρά. Έχει μέλι και σταφίδες που είναι αγνές, φυσικές πηγές απλών υδατανθράκων. Έχει μήλο που εκτός από υγιεινό συμβολίζει και όλες τις καλές πράξεις που μπορούμε να κάνουμε καθημερινά για να βελτιώσουμε τη διατροφή μας!



- 150 γρ. μέλι
- 100 γρ. ταχίνι ταχίνι
- 50γρ. φυστικοβούτυρο
- 1 μήλο
- 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό
- 100 γρ. δημητριακά ολικής
- 100 γρ. Νιφάδες καλαμποκιού
- 300 γρ. Νιφάδες Βρώμης
- 75 γρ. καρύδια
- 100 γρ. σταφίδες ή cranberries
- Λίγη μαργαρίνη για το ταψάκι
- Κανέλλα, τζίντζερ (σκόνη), λίγο αλάτι
- 2 μικρές παραλληλόγραμμες (μακρόστενες) φόρμες για κεικ

Εκτέλεση:

Ανακατεύεις μέλι και ταχίνι σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ. Προσθέτεις λίγο ζεστό νερό. Προσθέτεις κανέλα, τζίντζερ και αλάτι.

Ρίχνεις σταδιακά βρώμη και θρεμματισμένα τα δημητριακά. Προσθέτεις και καρύδια (αφού τα σπάσεις) και σταφίδες. Ανακατεύεις και συμπληρώνεις βρώμη και δημητριακά μέχρι να γίνει σφιχτό και σχεδόν στεγνό.

Καθαρίζεις το μήλο και το τρίβεις στο χοντρό τρίφτη. Το βάζεις και αυτό μέσα στο μείγμα.

Βάζεις λίγη μαργαρίνη σε ένα ταψάκι και απλώνεις το μείγμα. Πατάς με ένα κουτάλι να γίνει συμπαγές. Μπορείς να το βάλεις για 20 λεπτά στο ψυγείο για να σφίξει και να κόβεται. Μπορείς να το βάλεις για 20 λεπτά στο φούρνο στους 200 βαθμούς για να γίνει σαν μπισκότο. Αν το βάλεις στο φούρνο το χαράζεις από πριν για να κόβεται σε ωραία κομμάτια μετά.

Ευτύχης Μπλέτσας

