

# [Μπάρες Ενέργειας με Δημητριακά](#)

Μία πολύ απλή συνταγή για νόστιμες μπάρες δημητριακών. Αν και υπάρχουν άπειρες επιλογές στο εμπόριο, σου προτείνω να δοκιμάσεις να φτιάξεις μία φορά τις δικές σου! Θα σου βγουν πιο φθηνά και θα επιλέξεις την συνταγή που προτιμάς. Μπορείς να τις φτιάξεις μία φορά και να έχεις για 1-2 εβδομάδες.

## **Υλικά για 12 μπάρες**

- 100ml χυμό μήλου
- 50γρ. μαύρη ζάχαρη
- 100 γρ. ταχίνι
- 50 γρ. μέλι
- 30 γρ. κορυθιακές σταφίδες
- 30γρ. κοκολυθόσποροι
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 200γρ. νιφάδες βρώμης
- 100 γρ. δημητριακά Cheerios
- 100 γρ. νιφάδες καλαμποκιού
- 100 νιφάδες σιταριού ολικής άλεσης

## **Εκτέλεση**

Βάζεις τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ με τη σειρά της λίστας και ανακάτεψε κάθε φορά που ρίχνεις κάτι. Στρώσε το μείγμα σε ένα ταψί με λαδόκολα, (που έχεις αλείψει με λίγο λάδι) και πάτα το με ξύλινη κουτάλα για να έχει παντού πάχος 1-2 εκατοστά. Βάλε και από πάνω μία λαδομένη λαδόκολλα και ψήσε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 15-20 λεπτά. Τσέκαρε αν ροδοκοκίνησε στο πάνω μέρος και βγάλτο πριν καεί. Άστο να κρυώσει για καμιά ώρα και στη συνέχεια κόψε το σε παραλληλόγραμες μπάρες. Τύλιξε τις μπάρες με χαρτί και βάλτες σε ένα τάπερ. Κρατάνε άνετα για 7-10 μέρες. Αν βάλεις αβγό είναι καλή ιδέα να τις φυλάξεις στο ψυγείο.

## **[ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ HONEY CHEERIOS ΕΧΕΙ ΕΔΩ](#)**

## **[ΚΙ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΔΕΣ ΕΔΩ](#)**

## **[ΚΙ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΜΕ CHEERIOS ΕΧΕΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΕΔΩ ΤΟ ΔΩΡΕΑΝ eBook](#)**