

Μπάρες δημητριακών με μήλο

Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι μπορείς να φτιάξεις τις δικές σου μπάρες δημητριακών, χρησιμοποιώντας ότι φρούτα και ότι δημητριακά τραβάει η ψυχή σου; Φυσικά και μπορείς! Και μάλιστα με έναν πολύ εύκολο τρόπο. Δοκίμασε το!



ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ φλιτζ. μαύρη ζάχαρη
- ½ φλιτζ. βούτυρο
- 2 μήλα
- 1/4 φλιτζ. γάλα
- 1 αυγό
- 2 φλιτζ. δημητριακά ολικής
- 2 φλιτζ. αλεύρι ολικής
- 1 φλιτζ. καβουρδισμένα αμύγδαλα
- 1 κουτ. γλ. σόδα
- Κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά βάζεις τα δημητριακά σε μια μικρή σακουλίτσα, την κλείνεις καλά και αρχίζεις να τα τρίβεις με το χέρι σου, μέχρι να αλεστούν τελείως. Βουτυρώνεις ένα ταψάκι 9×13. Ξεφλουδίζεις και τρίβεις τα μήλα στο χοντρό τρίφτη. Ανακατεύεις σε ένα βαθύ μπολ την ζάχαρη, το βούτυρο, το γάλα και το αυγό. Ανακατεύεις καλά με το χέρι. Προσθέτεις τα αλεσμένα δημητριακά, το τριμμένο μήλο, το αλεύρι, την σόδα και την κανέλλα. Όταν γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα ρίχνεις τα αμύγδαλα και συνεχίζεις να ανακατεύεις. Ανοίγεις με το χέρι σου ένα χοντρούτσικο φύλλο μέσα στο ταψί και το χαράζεις σε μικρές μπάρες. Βάζεις τις μπάρες στο βουτυρωμένο ταψάκι και ψήνεις σε μέτρια θερμοκρασία. Αφού μυρίσει όλο το σπίτι κανέλλα και μήλο, μισή ώρα μετά, βγάζεις τις μπάρες από τον φούρνο, τις κόβεις εκεί που τις χάραξες και τις αφήνεις να κρυσώσουν τελείως πριν δοκιμάσεις!

Αν θες τέλειες υγιεινές συνταγές με μήλο και πληροφορίες κάθε λογής για τα Μήλα, μπες στο [site της Μηλοσοφίας](#)