

# Μπάρες μήλου



Οι μπάρες ενέργειας είναι ένα ιδανικό σνακ για να διατηρήσεις το βάρος σου αλλά και για να χάσεις κιλά. Είναι μια τέλεια διατροφική συνήθεια που δίνει στον οργανισμό σου τα απαραίτητα στοιχεία για να ξεκινήσει ή να συνεχίσει την ημέρα του. Οι περισσότερες μπάρες ενέργειας του εμπορίου βέβαια δεν πετυχαίνουν τον στόχο τους για αυτό και εμείς σήμερα είμαστε εδώ για να φτιάξουμε το τέλειο σνακ με μήλο που μπορείς να το έχεις πάντα μαζί σου. Πάμε να δούμε τα υλικά.

## **Υλικά:**

2 αυγά

3/4 κούπας βούτυρο

3/4 κούπας ζάχαρη άχνη ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ ΜΑΝΑ

1 ½ κούπα αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ ΜΑΝΑ

½ κούπας αλεύρι ολικής ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ ΜΑΝΑ

2 ½ κούπας βρώμη

½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίων SALTIC

2 κουταλάκια κανέλα ΜΠΑΧΑΡ

½ κουταλάκι μοσχοκάρυδο ΜΠΑΧΑΡ

1 μήλο ΚΙΚΟΥ

125γρ σοκολάτα κουβερτούρα

## **Εκτέλεση:**

Σπας τα αυγά. και τα βάζεις στο μπολ. Χτυπάς. Ρίχνεις αλάτι , ζάχαρη και χτυπάς. Ρίχνεις κανέλα

και μοσχοκάρυδο. Στην συνέχεια ρίχνεις και το λιωμένο βούτυρο. Προσθέτεις τη βρώμη και το αλεύρι και ανακατεύεις. Καθαρίζεις και κόβεις το μήλο και το ρίχνεις στο μείγμα. Βουτυρώνεις ένα πυρέξ και ρίχνεις το μείγμα. Ψήνεις στους 180 για 25 λεπτά. Όταν ψηθεί το κόβεις σε κομμάτια και το διακοσμείς με λιωμένη σοκολάτα. Είτε βουτάς το μισό στη σοκολάτα, είτε ρίχνεις σοκολάτα από πάνω δημιουργώντας σχέδια.

Δεείτε και το βιντεο με την εκτέλεση απο την εκπομπή Happy Cook



#### INFO:

- Αμέσως μετά από κάθε γεύμα αντί να βουρτσίσσεις τα δόντια σου φάε ένα μήλο. Το μήλο δρα θετικά στην υγεία των δοντιών.
- Ένας χυμός μήλου σε καθημερινή βάση, μειώνει τις κρίσεις άσθματος σε σχέση με ανθρώπους που πίνουν χυμό μόνο μια φορά το μήνα.
- Το μήλο επιταχύνει την διαδικασία καύσης του λίπους και είναι σύμμαχός μας στην μείωση του βάρους.
- Το μήλο ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, την γλυκόζη και την όρεξη.
- Το μήλο ιδανικά πρέπει να τρώγεται μαζί με την φλούδα του, αφού πρώτα έχει πλυθεί σχολαστικά.
- Για να “γλιτώσεις” από το μαύρισμα του μήλου, ρίξε λίγες σταγόνες λεμόνι πάνω του.
- Αν θέλεις να μαγειρέψεις τα μήλα κόψτα σε χοντρά κομμάτια καθώς έχουν την τάση να διαλύονται εύκολα.
- Ένα μέτριο μήλο έχει περίπου 60 θερμίδες και καθόλου λιπαρά.



Αν θέλεις να δεις τα αστεράτα τυροπιτάκια δες [εδώ](#).



**bletsas**<sup>sr</sup>  
Ευτύχης Μηδέτσας