

Μπάρες δημητριακών



Όσο περιμένετε να ξεκινήσει η εκπομπή μας, δείτε μια καινούρια συνταγή που φτιάξαμε παρέα με τον Θέμη απο το glykoalmyro.gr Μια ιδανική συνταγή για τα παιδιά στο σχολείο. Ένα υγιεινό σνακ για όλους και για κάθε στιγμή. Μπορείτε να κάνετε παραλλαγές με σοκολάτα, αποξηραμένα φρούτα, σποράκια και ξηρούς καρπούς!

Υλικά

4 κ.σ. ταχίνι

2 κ.σ. μέλι

μισή κούπα γάλα

1 ποτήρι ζάχαρη άχνη

250 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης

150 γρ. νιφάδες βρώμης

λίγα αμύγδαλα ή φουντούκια

λίγα cranberries ή κομμάτια σοκολάτας ή ότι άλλο θέλετε

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το βίντεο.