

# Μπάρες Δημητριακών με Μέλι και Ταχίνι

Μία εξαιρετική ιδέα για σνακ: Νηστίσιμες Μπάρες Δημητριακών Με Μέλι και Ταχίνι. Αφιερωμένη στο ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς. Μία σούπερ ιδέα για να παίρνουν τα παιδιά μαζί τους στο σχολείο. Τις φτιάχνετε μία φορά την εβδομάδα και διατηρούνται χωρίς πρόβλημα επειδή δεν περιέχουν γάλα, βούτυρο ή αβγά. Δοκιμάστε τες!



Μπορείς να φτιάξεις τις δικές σου σπιτικές μπάρες δημητριακών και να είσαι σίγουρος για τη σύστασή τους. Κάνεις αυτήν τη συνταγή μια φορά την εβδομάδα και έχεις μπάρες δημητριακών για κάθε μέρα. Ένα θρεπτικό σνακ για το γραφείο, το σχολείο ή το πρωινό.

## **ΥΛΙΚΑ**

- 2 φλ. δημητριακά ολικής αλέσεως από σιτάρι
- 2 φλ. νιφάδες καλαμποκιού
- 2 φλ. νιφάδες βρώμης 200 γρ.
- μέλι 100 γρ.
- ταχίνι Καρυδόπιχα
- Σταφίδες
- Cranberries
- 1 μήλο
- Τριμμένη φλούδα από ένα πορτοκάλι

- Χυμό από
- 1 πορτοκάλι
- 1 κ.γ. κανέλλα
- ½ κ.γ. τζίντζερ σε σκόνη Ελάχιστο αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θρυμματίζουμε τα δημητριακά στο μπλέντερ ή με το χέρι. Ρίχνουμε στο μπολ όλα τα υγρά υλικά. Σε αυτό το σημείο προσθέτουμε τα μπαχαρικά, για να ανακατευτούν ομοιόμορφα με τα υπόλοιπα υλικά. Ρίχνουμε και μια πρέζα αλάτι, όχι για να γίνει αλμυρό το μείγμα αλλά επειδή το αλάτι λειτουργεί ως ενισχυτικό γεύσης. Στη συνέχεια προσθέτουμε σταδιακά τα δημητριακά, μέχρι το μείγμα να αποκτήσει την πυκνότητα που θέλουμε. Όταν γίνει συμπαγές προσθέτουμε ψιλοκομμένη καρυδόψιχα. Ψιλοκόβουμε τις σταφίδες και τις μουλιάζουμε σε λίγο χυμό πορτοκαλιού. Τις προσθέτουμε και αυτές στο μείγμα. Ανακατεύουμε καλά, για να δέσουν μαζί όλα τα υλικά. Στο τέλος, προσθέτουμε ένα τριμμένο μήλο. Το τρίβουμε πάνω από το μπολ και όχι σε ξεχωριστό πιάτο, για να ρουφήξει το μείγμα και τους χυμούς του μήλου. Αφού έχουμε προσθέσει όλα τα υλικά, ζυμώνουμε με το χέρι. Λαδώνουμε μια φόρμα και απλώνουμε μέσα μια χοντρούτσικη στρώση ζύμης. Την πιέζουμε με το χέρι για να γίνει συμπαγής. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς, για 25 λεπτά. Δεν ψήνουμε πολύ, απλά όσο χρειάζεται για να αφυδατωθούν τα υλικά. Πρέπει να είναι μαλακό το μείγμα όταν βγει από το φούρνο, γιατί όταν κρυώσει θα σφίξει κι άλλο. Ακριβώς όπως τα μπισκότα. Όταν κρυώσει, το ξεφορμάρουμε και το κόβουμε σε λεπτά κομμάτια. Σε δροσερό και σκιερό μέρος οι μπάρες μας διατηρούνται για μια εβδομάδα. Στο ψυγείο ακόμα περισσότερο!

Χορηγός Συνταγής: [Μέλι Attiki](#)

[Δείτε κι άλλες συνταγές στην Κουζίνα του Ευτύχη](#)

