Barrette ai cereali, frutta secca e cioccolato

Perfette come spuntino.

Scopri come preparare una barretta energetica home made e con soli ingredienti naturali.

I **carboidrati ricchi di fibre** dei cereali insieme ai **grassi buoni della frutta secca** creano il perfetto mix energetico di queste barrette. A ciò si aggiungono anche gli **antiossidanti** delle bacche di Goji e del cioccolato fondente. Meglio di così…

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Preparazione: 10 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 barrette)

50 g di cereali integrali soffiati e in fiocchi
30 g di cioccolato extra fondente 85% cacao
15 g di bacche di Goji
10 g di granella di nocciole
5 g di farina di mandorle
5 g di Semi di Sesamo Despar (o semi oleosi misti)

Procedimento

1. Riunisci i cereali, la farina di mandorle, le bacche di Goji, la granella di nocciole e i semi di sesamo (o semi oleosi misti). Amalgama bene.
2. Sciogli a bagnomaria il cioccolato; una volta fuso, versalo sui cereali e mescola bene.
3. Versa il composto su di un piano ricoperto con carta da forno e, aiutandoti con un secondo foglio, stendi l'impasto in modo omogeneo.
4. Riponi in frigorifero e lascia rapprendere. Una volta indurito, taglialo conferendo la forma desiderata alle barrette.