



BIOSÜDTIROL



Barrette di muesli

Tempo di preparazione: circa 10 min, più tempo di cottura in forno circa 25-30 min

Difficoltà: media

Ingredienti per 6 barrette, più una piccola teglia

Variante dolce (preferita dei miei bambini)

200 g fiocchi d'avena

200 g mele Natyra®

2 cucchiaini di succo di limone

1 cucchiaino di cannella di Ceylon

100 g uvetta o ribes

90 g mandorle o noci tritate o macinate o scaglie di cocco

75 g olio di cocco

90 g miele



BIOSÜDTIROL



Preparazione

Tritare grossolanamente i fiocchi d'avena (oppure lasciarli interi). Mescolare gli ingredienti secchi in una ciotola grande.

Lavare le mele, tagliarle in quarti e tritarle insieme al succo di limone. Sciogliere l'olio di cocco in una pentola e mescolarlo con il miele, senza farlo bollire. Incorporare il composto liquido agli ingredienti secchi e mescolare bene.

Preriscaldare il forno ventilato a 120°C.

Riempire la forma per barrette con il composto e compattarlo bene con le mani umide. Rivestire una teglia con carta da forno e distribuire il composto rimanente. Compattare bene il tutto con un cucchiaino o con le mani. Infornare nel forno preriscaldato a 120°C per 60 minuti, quindi per altri 10 minuti a 140°C. Lasciare raffreddare completamente. Mettere le barrette nella forma in frigorifero, così sarà più facile toglierle dalla forma. Tagliare o spezzare le barrette nella teglia e utilizzarle come muesli croccante. Si conservano in frigorifero per alcune settimane. Meglio conservarle ermeticamente chiuse in frigorifero. Servire con un sorriso!

Suggerimento di Sissy:

Puoi variare queste barrette a tuo piacimento, con diverse noci, semi o quello che hai a disposizione in casa: semi di canapa decorticati, nocciole, mandorle, anacardi, semi di zucca, semi di girasole, sesamo, sesamo nero... La base che tiene insieme le barrette è la miscela di mela, miele e olio di cocco.