

HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

APERITIVO IN FARMACIA



LA RICETTA BARRETTE CON MIX DI BACCHE

Ingredienti per 16 pz

50 gr di mandorle sgusciate
50 gr di nocciole sgusciate
50 gr di fiocchi d'avena
40 gr di semi di zucca o di girasole
40 gr di bacche di goji
40 gr di bacche di cranberry
40 gr di bacche di alchechengio
2 cucchiaini di olio extravergine
200 gr di sciroppo d'agave o malto di mais

Procedimento:

- 1 Per prima cosa lasciate ammorbidire le bacche in una scodella o in una ciotola colma d'acqua a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Questo stratagemma farà in modo che gli ingredienti non rischino di seccarsi troppo con la cottura in forno.
- 2 Tritate nel mixer le mandorle, le nocciole e i fiocchi d'avena in modo da ottenere una farina grossolana. Versate in una ciotola capiente. Sminuzzate i semi di zucca o di girasole. Potrete lasciarne anche alcuni interi, se volete.
- 3 Mescolate gli ingredienti con un cucchiaio in modo che risultino ben distribuiti. Scolate le bacche e asciugatele con un panno pulito. Unitele agli altri ingredienti e versate nella stessa ciotola il dolcificante prescelto. Miscelate bene con un cucchiaio fino ad ottenere un composto omogeneo e piuttosto appiccicoso.

HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

APERITIVO IN FARMACIA



- 4 Versate sul fondo della teglia due cucchiaini di olio extravergine e ungetela bene anche sui lati. Quindi disponete il composto con l'aiuto di un cucchiaio e di una spatola. Schiacciate bene per compattarlo e livellarlo. Cercate di ottenere uno strato dallo spessore di circa 1 centimetro. Cuocete il tutto in forno a 180° per 10-15 minuti, facendo attenzione che la superficie non si scurisca troppo.
- 5 Estraiete la teglia e lasciate intiepidire. Quindi con l'aiuto di un coltello ricavate delle barrette rettangolari. Lasciate raffreddare del tutto ed estraete le vostre barrette con la massima delicatezza. Le potrete conservare in frigorifero per 3 o 4 giorni in un contenitore per alimenti. Per separarle meglio una dall'altra, servitevi di qualche pezzetto di carta da forno.