

Barrette ai fiocchi d'avena, frutta secca e cioccolato fondente

Spuntino

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr di fiocchi d'avena
- 50 gr di nocciole
- 50 gr di pistacchi
- 60 gr di semi di sesamo e girasole
- 70 gr di uvetta
- 80 gr di cioccolato fondente al 70%
- 150 gr di malto d'orzo

Preparazione

Tostare i fiocchi d'avena in padella antiaderente per circa 5 minuti mescolando spesso.

Porli in una ciotola e farli raffreddare

Successivamente tritare grossolanamente le nocciole, i pistacchi, i semi di girasole e tostare per pochi minuti, anche insieme ai semi di sesamo.

Far raffreddare i semi e unirli ai fiocchi, aggiungendo l'uvetta e il cioccolato fondente finemente spezzettato.

Versare nella ciotola il malto d'orzo, poco alla volta, mescolando sempre, in modo da ricoprire appena fiocchi e semi.

Mettere il composto su un piano, tra due fogli di carta da forno, schiacciarlo con un mattarello fino a ridurlo ad uno spessore di circa ½ cm e lasciarlo seccare.

Tagliare con un coltello a piccoli pezzi e conservare in una scatola di latta.

