

DOLCI E DESSERT

Barrette croccanti

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

12 min

■ Ingredienti per 4 persone

Miele fluido	300 g
Zucchero di canna	150 g
Burro	150 g
Fiocchi d'avena	300 g
Noci tritate	100 g
Nocciole tritate	50 g
Mandorle tritate	50 g
Olio di semi di girasole	10 cl
Cioccolato al latte da 50 g ciascuna	4 tavolette

■ Preparazione

- 1 Versate il miele e lo zucchero in una casseruola. A fuoco medio, mescolando, fate scaldare fino a completo scioglimento dello zucchero, senza farlo bollire.
- 2 Unite il burro e togliete dal fuoco. Quando la miscela sarà raffreddata aggiungete i fiocchi d'avena, la frutta secca e l'olio e mescolate. Accendete il forno a 190 gradi.
- 3 Versate il composto in una piastra da forno unta o in due teglie rettangolari. Disponete sulla superficie, a intervalli regolari, le tavolette di cioccolato, intere.
- 4 Passate in forno per 10-12 minuti. Quando il cioccolato sarà ammorbidito spalmatelo in modo uniforme sulla superficie dell'impasto, lasciate raffreddare e tagliate a barrette.
- 5 Valori nutrizionali: fibra 0.5 g., carboidrati 15 g., proteine 1 g., grassi 8 g.