BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI

Vi sarà capitato almeno una volta di comprare delle barrette ai cereali, quelle con i frutti di bosco, con la frutta secca, con il cioccolato.. piccoli e golosi snack che tante volte ho pensato di voler provare a realizzare. La dispensa piena di cereali pronti per essere messi alla prova ma che puntualmente rimangono li in attera perché qualche altro dolce più ruffiano gli ruba il posto!! Cos’è cambiato? Ho ricevuto da Melandri Gaudenzio un bel sacchettino di semi e bacche di goji che ho trovato perfetto per le mie barrette, ed ecco che non potevano più aspettare. Risultato fantastico, direi per me sopra le aspettative… mi aspettano altre versioni da provare!!!

BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI

per 12 barrette

60 g di super berry semi mix Melandri Gaudenzio*
70 g di fiocchi d’avena
10 g di riso soffiato
10 g di farro soffiato

25 g di corn flakes
60 g di mandorle
15 g di farina di riso
70 g di sciroppo di riso
50 g di zucchero di canna
30 g di olio di riso

*semi di girasole, semi di zucca, bacche di goji.

In un pentolino mettete lo sciroppo di riso, lo zucchero di canna e l’olio di riso, fate scaldare finché lo zucchero sarà sciolto. Fate tostare le mandorle e tritatele grossolanamente. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate in modo che siano tutti ben amalgamati. Foderate con carta forno* una teglia rettangolare da 24×18 centimetri e stendete il composto, pressatelo molto bene con il dorso di un cucchiaio

bagnato con acqua. Cuocete in forno 160°C per 20 minuti. Togliete dal forno e aspettate che si intiepidisca ma non deve indurire troppo altrimenti non riuscirete più a tagliare le barrette. Tagliate in tre strisce che dividerete a loro volta in quattro parti.

*Bagnate, strizzate ed asciugate bene la carta forno, risulterà morbida e malleabile prendendo senza fatica la forma della teglia.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

SEALER APPLICATION
l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere
SEALER APPLICATION

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere