

BARRETTE ENERGETICHE

Ingredienti per circa 6 barrette:

- 120g frutta secca o fiocchi
- 120g datteri o altri dolcificanti
- 120g frutta disidratata
- 10-20g aromi

Procedimento:

In un mixer inserire tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto appiccicoso più o meno granuloso.

In caso di necessità aggiungere un cucchiaino di acqua.

Mettere l'impasto ben compresso in stampi e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora. Nel caso le barrette risultassero un po' appiccicose, lasciare riposare per uno o due giorni a temperatura ambiente in luoghi asciutti.

Suggerimenti:

Frutta secca o fiocchi	Datteri o altri dolcificanti	Frutta disidratata	Aromi
ANACARDI	DATTERI	FICHI	CAFFE'
NOCI	ALBICOCCHE	MIRTILLI ROSSI O NERI	SCAGLIE DI COCCO
MANDORLE	MIELE	ALBICOCCHE	SCORZA DI LIMONE
NOCCIOLA		PRUGNE	CANNELLA, ZENZERO, PEPE, ...
NOCI PECAN		KIWI	GOCCE DI CIOCCOLATO