

3 Αυγούστου 2020

Μπάρες με μέλι και δημητριακά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

50 γρ. καρύδα τριμμένη

100 γρ. φιστίκια Αιγίνης ανάλατα σπασμένα

80 γρ. ποπ-κορν βουτύρου

200 γρ. νιφάδες βρώμης

80 γρ. ξανθές σταφίδες

80 γρ. αποξηραμένα βερίκοκα

250 γρ. μέλι

75 γρ. καστανή ζάχαρη

Μέθοδος Εκτέλεσης

Βάζουμε σε ένα τηγάνι το μέλι και την καστανή ζάχαρη και μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά για 2-3 λεπτά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

Παράλληλα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ το ποπκορν, την τριμμένη καρύδα, τις σταφίδες, τη βρώμη και τα φιστίκια. Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα βερίκοκα και τα βάζουμε μέσα στο μπολ.

Ανακατεύουμε το μείγμα στο τηγάνι και μόλις πάρει μία βράση, αφαιρούμε από τη φωτιά και το ρίχνουμε μέσα στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Στρώνουμε μια λαδόκολλα σε ένα ταψί 20×30 και ρίχνουμε μέσα όλο το μείγμα. Απλώνουμε με ένα κουτάλι ώστε να πάει σε όλο το ταψί. Στρώνουμε από πάνω μία λαδόκολλα και πιέζουμε με ένα μικρότερο σκεύος.

Βάζουμε στο ψυγείο για 4 ώρες μέχρι να κρυώσει και να σφίξει.

Κόβουμε σε μπάρες με ένα πριονωτό μαχαίρι και διατηρούμε στο ψυγείο.

Πηγή: akispetretzikis.com