

## ΝΟΣΤΙΜΕΣ & ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ



Ένα πολύ νόστιμο και πολύ υγιεινό σνακ για τα παιδιά είναι οι μπάρες δημητριακών...

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ:

- 450 γρ ταχίни ή φυστικοβούτυρο
- 200γρ μέλι
- 200 γρ κουβερτούρα σε κομμάτια
- 150γρ ξηρούς καρπούς
- 150 γρ δημητριακά ολικής άλεσης
- 200 γρ βρώμη
- 80γρ κράνμπερις
- 1 κ.γλ. κανέλα
- Ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 βανίλια

### Εκτέλεση:

- Ζεσταίνουμε στην κατσαρόλα το μέλι και το ταχίни μέχρι να γίνει

ένα υγρό μείγμα.

- Αλέθουμε στο multi τη βρώμη και τους ξηρούς καρπούς.
- Ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα το μείγμα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
- Ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να γίνει ένα στερεό μείγμα.
- Απλώνουμε το μείγμα στη λαδόκολλα
- Ρίχνουμε λίγα ακόμη δημητριακά από πάνω και καλύπτουμε με μια μεμβράνη .
- Το αφήνουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες και μετά το κόβουμε σε φέτες.

**ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!!!!**