

Μπάρες Δημητριακών

Ειρήνη Τερζή

Μπάρες Δημητριακών

Facebook - f

Instagram



Δυσκολία:

Εύκολο

Χρόνος:

45 λεπτά

Υλικά:

- 4 κ.σ. βρώμη
- 3 – 4 χουρμάδες
- 20 αμύγδαλα
- Διάφορα μπαχαρικά (πχ κανέλα, βανίλια, γαρίφαλο)

- 2 κ.σ. φυστικοβούτυρο ή ταχίνι
- 2 κ.σ. μέλι
- Στη μύτη του κουταλιού baking powder

Οδηγίες:

- Αλέθετε όλα τα υλικά στο blender μαζί με ότι μπαχαρικά επιθυμείτε (π.χ. κανέλα, βανίλια, γαρύφαλλο κλπ)
- Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα ταψάκι και στρώνετε να είναι ίδιο πάχος κατά μήκος του ταψιού.
- Ψήνετε για 8min στους 180 °C
- Αφήνετε να κρυώσουν και κόβετε στο επιθυμητό μέγεθος

Την ιδέα την πήραμε από [εδώ](#)

Διατροφική Ανάλυση

	100g
Θερμίδες	
	373,22kcal
Υδατάνθρακες	
	56,67g
Πρωτεΐνες	

6,8g

Λιπαρά

11,73g

Μοιράσου τη συνταγή



Facebook

Share



Twitter

Εκτύπωση

Δες περισσότερες...

ΣΥΝΤΑΓΕΣ