

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

## Barrette Energetiche con Fiocchi d'Avena

Per chi fa attività sportiva o semplicemente per chi pratica un po' di attività motoria per tonificare la muscolatura, assumere proteine è fondamentale, meglio se hanno la "forma" di gustose barrette energetiche.

Questo preparato naturale è a base di fiocchi di avena, uvetta sultanina, gelatine di fruttanocchie in granella, semi di lino, fiocchi di farro e semi di girasole e pochissimo zucchero. È veramente salutare ed è facile preparare delle favolose barrette.

**INGREDIENTI:** Fiocchi di **avena** (40%), uvetta sultanina, gelatine di frutta (succo e purea di albicocca, di pera e di mela, sciroppo di fruttosio, zucchero, farina di riso, burro di cacao, gelificante (pectina), correttori di acidità (acido citrico, citrato di tripotassio), aromi naturali), fiocchi di **farro**, semi di lino, semi di girasole, **soia** spezzata, granella di **nocciolate**, riso soffiato.

**CONTAMINAZIONE CROCIATA:** Il prodotto può contenere tracce di **latte, uova, semi di sesamo e senape** utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta barrette	Dosaggio
Preparato	500
Miele	200

N.B.: Modificare le dosi in proporzione alle proprie reali necessità.

Le quantità sono espressi in grammi

**Preparazione:** Porre il miele su un pentolino a fuoco dolce e quando raggiunge l'ebollizione aggiungere il muesli. Mescolare il tutto, a fuoco lento, per 2-3 minuti, il tempo sufficiente per incorporare il muesli nel miele sciolto. Versare quindi il composto su una teglia foderata di carta da forno, leggermente spennellata di olio (meglio se di sesamo). Con un altro foglio leggermente oliato appiattire il composto e portarlo ad uno spessore di circa cm 1, prima con le mani e poi eventualmente con il mattarello. Con un tarocco definire bene i bordi, dando una forma squadrata per facilitare il successivo taglio delle barrette. Infornare poi su forno ventilato a 135° C per circa 35 minuti.

Infine sfornare, lasciare intiepidire, trasferire il blocco su un tagliere e tagliare a strisce con un coltello dalla lama unta d'olio. Le barrette tagliate e raffreddate si possono eventualmente intingere su cioccolato sciolto a parte a bagnomaria.

### VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100 g di prodotto

ENERGIA	1663 kJ (396 kCal)
GRASSI	13,2 g
di cui acidi grassi saturi	1,7 g
CARBOIDRATI	53,7 g
di cui zuccheri	14,6 g
FIBRE	8,6 g
PROTEINE	12,5 g
SALE	0,05 g

**Dolci&Pani**

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

Divisione dettaglio online della società ESKA S.n.c.

Specialisti in Pasticceria e Panificazione

via Degli Artigiani, 23/25/27 - 35042 ESTE (PD)

P. Iva/C.f. 01028690285 Tel. +39 0429 600288 - Fax +39 0429 601060