

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

## Barrette Energetiche con Flocchi d'Avena

Miscela nutriente ed energetica di cereali integrali, semi e frutta, per la creazione di barrette energetiche.

### INGREDIENTI:

Flocchi di **avena** (40%), uvetta sultanina, frutta essiccata, flocchi di **grano farro**, semi di zucca, **noci** in granella, **nocciole** in granella, semi di girasole, zucchero, sciroppo di glucosio.

Il prodotto potrebbe contenere tracce di **latte**, **uova**, **soia** e **semi di sesamo** utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta:		Barrette
Preparato	g	300
Miele	g	125

**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.

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

VALORI NUTRIZIONALI MEDI (per g 100 di prodotto)	
Energia	1674 Kj 399 Kcal
Grassi	13,6 g
- di cui acidi grassi saturi	1,9 g
Carboidrati	54,2 g
- di cui zuccheri	9,3 g
Fibre	8,4 g
Proteine	12,3 g
Sale	0,03 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