

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

## Muesli per Barrette Energetiche e Colazione

Miscela nutriente ed energetica di cereali integrali, semi e frutta, indicata per una ricca prima colazione con latte, yogurt o succhi di frutta.

### INGREDIENTI:

Fiocchi di **avena** (40%), uvetta sultanina (16,2%), frutta essiccata (12%), **noci** in granella (6%), **nocciole** in granella (6%), semi di zucca (6,6%), fiocchi di **grano farro** (7,2%), semi di girasole (6%), zucchero, sciroppo di glucosio.

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

| Ricetta:  |   | Barrette | Per Colazione |
|-----------|---|----------|---------------|
| Preparato | g | 300      | 300           |
| Latte     | g | --       | A piacere     |
| Miele     | g | 125      | 13            |

**Preparazione barrette:** 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 quadrata 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<br>(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