Para desayunar merendar o una colación en el trabajo

BARRITAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

CANTIDAD:
(SEGÚN TAMAÑO)

12 APROX. UNIDADES

HORNEADO:
(TEMPERATURA MODERADO-FUERTE)

15' MIN. A 180 º

INGREDIENTES

250 gr de avena **AVECON**.
150 gr de miel.
45 gr. de manteca o aceite de coco.
Ralladura de una naranja.
1 cdita de extracto de vainilla.
1 pizca de sal.
30 gr. de semillas de sésamo.
100 gr. de arándanos disecados.
75 gr. de pasas rubias.
70 gr. de nueces.
70 gr. de almendras.

PROCEDIMIENTO

Pre calentar el horno a 180º.
En una placa distribuir la avena AVECON junto con las nueces y las almendras (previamente picadas) y tostar levemente durante unos 12' aprox. remover de vez en cuando para evitar que se quemen.
En una cacerolita aparte, derretir la manteca o el aceite de coco junto con el extracto de vainilla y la miel, incorporar la ralladura de naranja y la pizca de sal. Reservar.
Colocar en un bowl las semillas de sésamo, los arándanos y las pasas. Agregar la avena AVECON, las nueces y las almendras tostadas y por último la mezcla de miel tibia.
Mezclar bien! Tiene que quedar bien embebida toda la preparación.

Colocar la mezcla en un molde de 20x20 envuelto en papel manteca y presionar con firmeza utilizando una cuchara o espátula.
Hornear unos 15' aprox. hasta que los bordes se doren.
Retirar, dejar enfriar y cortar con una cuchilla con buen filo en forma de barritas.

Otra opción: Esta misma receta la puedes utilizar para hacer una rica y crujiente granola. Deshacer las barritas y formar una granola, combinar con frutas y yogurt natural. Yogur, frutillas, arándanos y granola. Yogur, kiwi y granola. Yogur, frutillas, kiwi, banana, arándanos, coco rallado y granola.

Avecon

OOSTERBAAN S.A.

Más recetas en www.oosterbaan.com.ar/recetario