



## Πρωτεϊνικές μπάρες granola με σοκολάτα - MEAL PREP

**Μερίδες:** 10 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 2 ώρες

Φυλάσσουμε τις μπάρες καλυμμένες στο ψυγείο για 10 μέρες ή σε τάπερ στην κατάψυξη για 1 μήνα

### Υλικά:

#### [250 γρ. Νιφάδες Βρώμης Bio Nature's Promise](#)

50 γρ. ξηροί καρποί της επιλογής μας, χονδροσπασμένοι

50 γρ. σπόρους της επιλογής μας (κολοκυθόσπορος, ηλιόσπορος κλπ)

4 κ.σ. σπόρους chia

170 γρ. σιρόπι αγαύης, σφενδάμου ή μέλι (ή 50γρ. σιρόπι, 50 γρ. μελάσα?)

250 γρ. φυστικοβούτυρο

1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

½ κ.γλ. αλάτι

80 γρ. κουβερτούρα χοντροκομμένη ή σε σταγόνες

### Εκτέλεση:

- 1) Σε μεγάλο ρίχνουμε τις [Νιφάδες Βρώμης Bio Nature's Promise](#), τους ξηρούς καρπούς, τους σπόρους και τους σπόρους chia κι ανακατεύουμε.
- 2) Σε δεύτερο μπολ, ανακατεύουμε με σύρμα το σιρόπι αγαύης, το φυστικοβούτυρο, τη βανίλια και το αλάτι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 3) Προσθέτουμε στο μείγμα με τη βρώμη το μείγμα με το φυστικοβούτυρο και ανακατεύουμε με μαρίζ. Ρίχνουμε την κουβερτούρα κι ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθεί στο μείγμα.
- 4) Απλώνουμε το μείγμα σε ταψί 20 x 20 εκ. περασμένο με λαδόκολλα, απλώνουμε ένα δεύτερο φύλλο λαδόκολλας από πάνω και πιέζουμε ελαφρά για να απλωθεί. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.
- 5) Βγάζουμε το ταψί από το ψυγείο, μεταφέρουμε τη μπάρα σε επιφάνεια κοπής και κόβουμε σε 10-12 μπάρες.

