



Πρωτεϊνικές μπάρες γιαουρτιού χωρίς ζάχαρη

Μερίδες: 6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5-10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 2-4 ώρες

Φυλάμε στην κατάψυξη σε κλειστο δοχείο για 1 μήνα.

Υλικά:

500 γρ. γιαούρτι της επιλογής μας

50 γρ. φυστικοβούτυρο ή άλλο βούτυρο ξηρών καρπών

4-5 κ.σ. μαρμελάδα φράουλας με chia ([link](#))

Εκτέλεση:

- 1) Απλώνουμε ομοιόμορφα το γιαούρτι σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα.
- 2) Μοιράζουμε τη μαρμελάδα και το φυστικοβούτυρο πάνω από το μείγμα γιαουρτιού και αναμειγνύουμε ελαφρώς, όχι να ομογενοποιηθεί, θέλουμε να δημιουργηθούν σχεδιάκια/swirls.
- 3) Βάζουμε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 2-4 ώρες ή μέχρι να παγώσουν εντελώς. Στην μία ώρα βγάζουμε το bark από την κατάψυξη και το χαράσουμε.
- 4) Μεταφέρουμε σε ξύλο κοπής, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.