



Μπάρες granola με σοκολάτα

Μερίδες: 10 μπάρες / Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά, Χρόνος Αναμονής: 2 ώρες

Φυλάμε στο ψυγείο για 10 μέρες ή στην κατάψυξη για 1 μήνα

Υλικά:

250 γρ. νιφάδες βρώμης

50 γρ. ξηροί καρποί, χοντροσπασμένοι

50 γρ. σπόρους (κολοκυθόσπορος, ηλιόσπορος, κάνναβης κλπ)

4 κ.σ. σπόρους chia

170 γρ. αγαύη ή μέλι

250 γρ. φυστικοβούτυρο

1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

½ κ.γλ. αλάτι

80 γρ. σταγόνες σοκολάτας

Εκτέλεση:

- 1) Ρίχνουμε σε μπολ τη βρώμη, τους καρπούς, τους σπόρους και την chia κι ανακατεύουμε. Σε άλλο μπολ, ανακατεύουμε με σύρμα το σιρόπι αγαύης, το φυστικοβούτυρο, τη βανίλια και το αλάτι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 2) Ενώνουμε τα δύο μείγματα, προσθέτουμε τη σοκολάτα, ανακατεύουμε καλά και απλώνουμε σε ταψί 20x20εκ. περασμένο με λαδόκολλα πιέωντας ελαφρά για να απλωθεί ομοιόμορφα. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες, μεταφέρουμε σε επιφάνεια κοπής και κόβουμε σε 10-12 μπάρες.