

# Barrette energetiche glutine free

## Ingredienti (per 4 persone):

Mandorle sgusciate 100 gr.  
Nocciole sgusciate 100 gr.  
Riso soffiato 100 gr.  
Semi misti a piacere senza glutine 80 gr.  
Bacche di goji 80 gr.  
Uvetta passa 60gr.  
Datteri n. 6  
Miele di Acacia, Millefiori o sciroppo d'acero 400 ml  
Cioccolato fondente extra 100 gr.

Tabella Nutrizionale:		
Per 100 gr:	358	Kcal
Proteine	5g	
Grassi	14 g	
Carboidrati	60 g	

## Procedimento

1. Unire la frutta secca e tritarla con la mezza luna o al coltello
2. Unire la frutta passa e tritarla con la mezza luna o al coltello
3. Scaldare il miele fino a renderlo molto liquido, senza portarlo ad ebollizione
4. Versare tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolarli bene inserendo anche il miele
5. Preriscaldare il forno a 160 gradi
6. Rivestire una teglia quadrata o rettangolare di piccole dimensioni con la carta forno
7. Versarvi dentro il composto, stenderlo bene alto un centimetro e compattarlo con il cucchiaio
8. Infornare a 160 gradi per 12/15 minuti
9. Sfornare lasciandolo prima raffreddare (per 2/3 ore) e confezionarlo poi in un foglio di carta forno e conservarlo in frigorifero fino a 4 giorni
10. Bagnare un coltello con acqua fredda e tagliare le porzioni fino ad ottenere 4 barrette energetiche corrispondenti ognuna ad una porzione.

