

BARRINHAS DE MUESLI



INGREDIENTES

- 40 GR DE MANTEIGA
- 250 GR DE FLOCOS DE AVEIA
- 100 GR DE MEL
- 50 GR DE AÇÚCAR MASCAVADO / AMARELO
- 80 GR DE AVELÃS COM PELE
- 80 GR DE AMÊNDOAS COM PELE
- 100 GR DE SULTANAS (UVAS PASSAS SEM GRAINHA)
- 2 CASCAS DE LARANJA CRISTALIZADA
- 75 GR DE SEMENTES DE ABÓBORA

CONFEÇÃO

1. Previamente aqueça o forno a 180º (sem ventoinha).
2. Triture grosseiramente as avelãs, as amêndoas, e tudo o que estiver ainda inteiro, de modo a ficar tudo picado grosseiramente (não deixe transformar-se em farinha).
3. Coloque a lâmina picadora e adicione a manteiga. Use a velocidade 5, a 100º, durante 1 min. e 30 segs.
4. Junte os demais ingredientes na taça. SEM temperatura (a frio), escolha a velocidade 3, durante 2 min.
5. Cubra um tabuleiro retangular ou quadrado com papel vegetal.
6. Espalhe a mistura sobre o papel, com uma altura de 1 centímetro. Prende bem a mistura para ficar compacta.
7. Leve ao forno a cozer durante 15 minutos (até ficar dourada).
8. Ainda morno corte em retangulos com formato de barrinha.
9. Deixe arrefecer e guarde as barrinhas numa caixa hermética.
11. Dura vários dias.
12. Pode trocar os frutos secos utilizados e usar os que mais lhe agradar (exemplo: alperces secos, ameixas, tâmaras, nozes, sementes de linhaça, de sésamo, coco ralado, etc... (ao seu gosto).
13. Deve manter as doses para que a quantidade funcione (exemplo: se retirar as 80 gr de amêndoas, troque por 80 gr de outro fruto seco ao seu gosto).