

BARRAS DE AMÊNDOA E COMPOTA COM SEMENTES DE CHIA



INGREDIENTES

- 80 G TÂMARAS, SEM CAROÇOS
- 100 G DE AVEIA EM FLOCOS
- 20 G DE LINHAÇA
- 120 G DE AMÊNDOA EM PÓ
- PARA A COMPOTA:
- 200 G DE FRUTOS VERMELHOS
- 1 COLHER DE SOPA DE XAROPE DE ÁCER
- 16 G DE SEMENTES DE CHIA

CONFEÇÃO

1. Forre uma bandeja rectangular com papel manteiga.

2. Na taça do robot, juntamente com a lâmina picadora Ultrablade, coloque as tâmaras, a aveia em flocos, as sementes de linhaça e as amêndoas em pó. Programe na velocidade 12 durante 30 segundos.

3. Verta o preparado na bandeja pressione-o firmemente com as costas de uma colher.

4. Coloque os frutos vermelhos e o xarope de ácer na taça com a lâmina de amassar/triturar. Programe o modo Sobremesa na velocidade 5 a 100°C durante 5 minutos.

5. Adicione as sementes de chia e volte a programar a velocidade 5 durante 1 minuto.

6. Deixe esfriar por 1 hora e espalhe a compota de frutos vermelhos na bandeja. Deixe repousar por 3 horas no frigorífico antes de cortar.
