



Μπάρες με Ξηρούς καρπούς



Γλυκά , Ζύμες , Πρωινό , Λευκά γλυκά , Γαλακτοκομικά , Βρώμη , Ολικής αλέσεως , Ξηροί καρποί



40



15 μερίδες

Συστατικά

500 γρ. βρώμη
500 γρ. γάλα σόγιας
2 πολύ ώριμες μπανάνες
3 κ.σ. μέλι
200 γρ. ανάμεικτους ξηρούς καρπούς
100 γρ. σταφίδες

Εκτέλεση

- Σε μία μπασίνα προσθέτουμε την βρώμη και τους ξηρούς καρπούς σπασμένους στο γουδί.
- Χτυπάμε σ' ένα μίξερ τα υπόλοιπα υλικά έως ότου ομοιογενοποιηθούν.
- Με μία μαρίζ ομοιογενοποιούμε τα δύο μίγματα μεταξύ τους και προσθέτουμε τις σταφίδες.
- Τα απλώνουμε σ' ένα ταψάκι ομοιόμορφα επάνω σε λαδόκολα.
- Τα ψήνουμε στο φούρνο αφού τον έχουμε προθερμάνει στους 150c για 30'.

Αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε σε σχήμα μπάρας.

Tips: Διατηρούνται σε δροσερό μέρος κατά προτίμηση στο ψυγείο.