



Αλμυρές μπάρες

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

3 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 250 γρ. βρόμη
- 1 κ.σ. σουσάμι
- 50 γρ. λιναρόσπορο
- 50 γρ. κολοκυθόσπορο
- 50 γρ. αμύγδαλα
- 1 κ.σ. κουρκουμά
- 200 γρ. βούτυρο
- 170 γρ. μέλι
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 1 κ.γ. δεντρολίβανο
- 1 κ.γ. φασκόμηλο
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 50 γρ. λιαστές ντομάτες
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. παρμεζάνα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190°C.
- Σε ένα **ταψί** βάζουμε τη βρόμη, το σουσάμι, τον λιναρόσπορο, τον κολοκυθόσπορο, τα αμύγδαλα, τον κουρκουμά και ανακατεύουμε. Ψήνουμε για 10 με 15 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το βούτυρο, το μέλι, θυμάρι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο και τα ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Βάζουμε στο τηγάνι το μείγμα από το ταψί και προσθέτουμε το ξύσμα από λεμόνι, τις λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες, αλάτι, πιπέρι, την παρμεζάνα και ανακατεύουμε.
- Καλύπτουμε ένα **ταψί 20x20 εκ.** με μια μεμβράνη, προσθέτουμε το μείγμα και την σκεπάζουμε. Πιέζουμε το μείγμα από πάνω και το βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες να σταθεροποιηθεί.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

375 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	36%	55%	10%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.28 Αλάτι (γρ.)
13%	15%	18%	5%