



Μπάρες με δημητριακά ρυζιού και φιστικοβούτυρο

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

20
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε ένα μεγάλο πυρίμαχο μπολ το φιστικοβούτυρο, το μέλι και τα 60 γρ. λάδι καρύδας.
 - Καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα μέχρι να μαλακώσει το μείγμα και να γίνει πολύ υδαρές.
 - Προσθέτουμε στο μπολ τα δημητριακά ρυζιού και ανακατεύουμε με μια μαρίζ μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
 - Καλύπτουμε με λαδόκολλα ένα [ταψί](#) 25x35 εκ.
 - Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και πιέζουμε με τη μαρίζ να απλωθεί ομοιόμορφα.
 - Βάζουμε στο ψυγείο το ταψί και αφήνουμε για 1 ώρα να σφίξει το μείγμα.
-
- Για την επικάλυψη
 - [Ψιλοκόβουμε](#) την κουβερτούρα και τη βάζουμε σε ένα πυρίμαχο μπολ μαζί με το λάδι καρύδας.
 - Βάζουμε το μπολ σε μπεν μαρί και λιώνουμε τη κουβερτούρα.
 - Ανακατεύουμε με μια μαρίζ να ομογενοποιηθεί η κουβερτούρα με το λάδι καρύδας και περιχύνουμε ομοιόμορφα στο ταψί.
-
- Βάζουμε στο ψυγείο και αφήνουμε για 1 ώρα να σφίξει εντελώς.
 - Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 200 γρ. [φιστικοβούτυρο](#), απαλό
- 80 γρ. μέλι
- 60 γρ. λάδι καρύδας
- 200 γρ. δημητριακά ρυζιού
- αλάτι

Για την επικάλυψη

- 750 γρ. κουβερτούρα 65%
- 70 γρ. λάδι καρύδας

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

373 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	34%	70%	13%
23.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.33 Αλάτι (γρ.)
26%	11%	13%	6%