



Μπάρες με καρύδια και σταφίδες

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

45'
Χρόνος
Ψησίματος

10-12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Βάζουμε λαδόκολλα σε ένα τετράγωνο **ταψάκι** 20 εκ. έτσι ώστε να περισσεύει και από το πλάι.
- Βάζουμε τη ζάχαρη, το μέλι, το βούτυρο και μια πρέζα αλάτι σε ένα **βαθύ τηγάνι** και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει το βούτυρο.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε τη βρώμη, τα καρύδια, το αλεύρι, το ξύσμα λεμονιού και την κανέλα.
- Αδειάζουμε αυτό το μείγμα στο τηγάνι με το άλλο μείγμα και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε και τις σταφίδες και ανακατεύουμε ξανά. Αδειάζουμε το τελικό μας μείγμα στο ταψάκι μας.
- Βάζουμε στον φούρνο και ψήνουμε για 40-45 λεπτά μέχρι να πάρουν ελαφρύ χρώμα.
- Αφήνουμε να κρυσώσει καλά.
- Λιώνουμε τη σοκολάτα στα μικροκύματα στα 800 watt για 1,5 λεπτό σε ένα μπολ στο οποίο έχουμε βάλει μεμβράνη από πάνω και με τη βοήθεια ενός κουταλιού αφήνουμε σοκολάτα να πέσει πάνω στο γλυκό μας φτιάχνοντας γραμμές.
- Αφήνουμε να στερεοποιηθεί η σοκολάτα και **κόβουμε** σε μικρά κομμάτια.

Συστατικά

- 130 γρ. ζάχαρη καστανή
- 100 γρ. μέλι
- 240 γρ. βούτυρο
- 340 γρ. βρώμη
- 120 γρ. καρύδια, χοντροκομμένα
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 90 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 150 γρ. σταφίδες, ξανθές
- 90 γρ. κουβερτούρα λευκή, χοντροκομμένη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

506 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	54.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	40%	65%	21%
31.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.11 Αλάτι (γρ.)
34%	14%	14%	2%