



Μπάρες με μέλι, μύρτιλα και βερίκοκα

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

3 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

15-20
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε το ταχίνι, το φιστικοβούτυρο, το μέλι, τους χουρμάδες ψιλοκομμένους, τα βερίκοκα ψιλοκομμένα, τα μύρτιλα, το ξύσμα από το πορτοκάλι, τους κολοκυθόσπορους, αλάτι και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να αναμειχθούν όλα τα υλικά και αρχίσει να σφίγγει το μείγμα.
- Προσθέτουμε την τριμμένη καρύδα, τη βρόμη και ανακατεύουμε πολύ καλά με τα **χέρια** μας μέχρι να απορροφηθεί όλη η βρόμη από το μείγμα.
- Στρώνουμε λαδόκολλα σε ένα βουτυρωμένο **ταψί 25x32 εκ.** και απλώνουμε καλά το μείγμα με τα χέρια μας.
- Σκεπάζουμε με μία λαδόκολλα και πιέζουμε με ένα μικρότερο σκεύος ώστε να ισιώσει όλη η επιφάνεια.
- Βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες για να σφίξει.
- Ξεφορμάρουμε και κόβουμε σε μπάρες με πριονωτό μαχαίρι.

Συστατικά

- 100 γρ. ταχίνι
- 100 γρ. [σπιτικό φιστικοβούτυρο](#)
- 150 γρ. μέλι
- 300 γρ. χουρμάδες, χωρίς κουκούτσι
- 70 γρ. βερίκοκα, αποξηραμένα
- 70 γρ. μύρτιλα (blueberries), αποξηραμένα
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 70 γρ. κολοκυθόσπορο
- αλάτι
- 50 γρ. καρύδα, τριμμένη
- 300 γρ. βρόμη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

245 Θερμίδες (kcal)	10.0 Λιπαρά (γρ.)	2.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	30.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	14%	15%	12%
20.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.09 Αλάτι (γρ.)
22%	12%	18%	2%