



Μπάρες με βρόμη και πραλίνα σοκολάτα χωρίς ψήσιμο

45'

Χρόνος
Εκτέλεσης

24

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Αυτές οι μπάρες με βρόμη, πραλίνα σοκολάτας και φιστικοβούτυρο είναι τέλειες σε γεύση και δεν χρειάζονται ψήσιμο!

- Απλώνουμε ηλιέλαιο σε ένα [ταψί](#) 27x20 εκ. Βάζουμε λαδόκολλα και αφήνουμε να εξέχει 5 εκ. από το ταψί.
- Ανακατεύουμε τις τριμμένες γκοφρέτες, με τη βρόμη, τη ζάχαρη και το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ.
- Λιώνουμε βούτυρο σε ένα [μεσαίο τηγάνι](#) πάνω σε μέτρια φωτιά και μετά βάζουμε την πραλίνα, τα $\frac{3}{4}$ από το φιστικοβούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να αναμειχθούν με τη βοήθεια μιας ξύλινης κουτάλας.
- Μεταφέρουμε σε ένα [ταψί](#) και με τον πάτο ενός φλιτζανιού πιέζουμε το μείγμα για να πάρει ωραίο σχήμα. Βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Ρίχνουμε από πάνω τη λιωμένη κουβερτούρα πάνω από το παγωμένο μείγμα και χρησιμοποιώντας μία σπάτουλα, απλώνουμε μία στρώση που να καλύπτει όλη την επιφάνεια. Παγώνουμε μέχρι να σφίξει για τουλάχιστον 15 λεπτά.
- Ζεσταίνουμε τις υπόλοιπες 3 κ.σ. φιστικοβούτυρο σε ένα [μικρό τηγάνι](#), μέχρι να γίνει υγρό.
- Ρίχνουμε το φιστικοβούτυρο πάνω από τη λιωμένη σοκολάτα. Ρίχνουμε τη λιωμένη γάλακτος σοκολάτας πάνω από το φιστικοβούτυρο. Παγώνουμε για 15 λεπτά.
- Τραβάμε τη λαδόκολλα για να βγάλουμε το μείγμα από το ταψί.
- Βάζουμε ένα [κοφτερό μαχαίρι](#) σε καυτό νερό, το στεγνώνουμε καλά και κόβουμε σε 24 τετράγωνα κομμάτια.
- Αφήνουμε τις μπάρες σε θερμοκρασία δωματίου για 10 λεπτά πριν το σερβίρισμα.

Συστατικά

- ηλιέλαιο, για το άλειμμα
- 260 γρ. γκοφρέτα, σοκολάτας, τριμμένη
- 160 γρ. νιφάδες βρόμης
- 250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- 160 γρ. βούτυρο, ανάλατο, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 250 γρ. [πραλίνα φουντουκιού σοκολάτας](#)
- 250 γρ. [φιστικοβούτυρο](#)
- 280 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη
- 40 γρ. κουβερτούρα γάλακτος, λιωμένη

Για την επικάλυψη

- 50 γρ. [πραλίνα φουντουκιού σοκολάτας](#), λιωμένη
- 50 γρ. κουβερτούρα λευκή, λιωμένη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

401 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	36%	55%	13%
27.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
30%	13%	12%	3%