



Μπάρες με ξηρούς καρπούς και πορτοκάλι

40 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

9

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

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

- Βάζουμε τη μαργαρίνη, τη ζάχαρη και το μέλι σε ένα μεσαίο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι τα υλικά να λιώσουν. Αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα τη βρώμη, τους ξηρούς καρπούς και το ξύσμα πορτοκαλιού. Ανακατεύουμε καλά και με ένα κουτάλι ρίχνουμε το μείγμα μας σε μία φόρμα τετράγωνη 20 εκ. που την έχουμε στρώσει με βρεμένη λαδόκολλα που την έχουμε λαδώσει, και πιέζουμε λιγάκι με το χέρι μας.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 25 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσει, με ένα κουτάλι ξεκολλάμε το κέικ από τα τοιχώματα της φόρμας.
- Μόλις κρυώσει, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε με λίγο ξύσμα πορτοκαλιού από πάνω αν θέλουμε.

Συστατικά

- 250 γρ. μαργαρίνη
- 100 γρ. ζάχαρη καστανή
- 4 κ.σ. μέλι
- 350 γρ. βρώμη
- 50 γρ. ξηρούς καρπούς, ψιλοκομμένους
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 2 πορτοκάλια και έξιτρα για γαρνίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

441 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	7.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
22%	37%	39%	17%
19.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.5 Αλάτι (γρ.)
21%	13%	14%	8%