



Μπάρες σοκολάτας με ξηρούς καρπούς

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

18
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Αυτή τη συνταγή μπορείτε να την κάνετε όπως σας αρέσει με τα υλικά της αρεσκείας σας!

- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα νερό να βράσει και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Πάνω από την κατσαρόλα βάζουμε ένα αλουμινένιο σκεύος στο οποίο βάζουμε μέσα τη σοκολάτα και το βούτυρο. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει τελείως η σοκολάτα.
- Παίρνουμε ένα γυάλινο μπολ και ψιλοκόβουμε τα αποξηραμένα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς. Σπάμε τα μπισκότα και τα ρίχνουμε και αυτά στο μπολ.
- Με το που λιώσει η σοκολάτα απομακρύνουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το κακάο, το μέλι και το ούισκι και ανακατεύουμε μέχρι να δέσουν όλα τα υλικά μεταξύ τους.
- Όλο το μείγμα της σοκολάτας το ρίχνουμε μέσα στο μείγμα με τα φρούτα και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το μείγμα.
- Χρειαζόμαστε ένα ταψί 20x25 εκ. το οποίο αλείφουμε με βούτυρο και από πάνω βάζουμε λαδόκολλα.
- Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και απλώνουμε μέχρι τις άκρες. Καλύπτουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες. Βγάζουμε, πασπαλίζουμε με κακάο και κόβουμε σε ορθογώνιες μπάρες.

Tip

Τις μπάρες τις συντηρούμε στο ψυγείο! Μπορούμε να προσθέσουμε υλικά της αρεσκείας μας!

Συστατικά

- 50 γρ. βούτυρο
- 200 γρ. κουβερτούρα, σπασμένη σε κομμάτια
- 1 1/2 κ.σ. μέλι
- 50 ml ούισκι
- 90 γρ. μπισκότα
- 175 γρ. φρούτα, αποξηραμένα
- 30 γρ. φουντούκια
- 30 γρ. φιστίκια Αιγίνης
- 1 κ.γ. κακάο, σε σκόνη + εξτρα για πασπάλισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

164 Θερμίδες (kcal)	10.2 Λιπαρά (γρ.)	5.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.4 Υδατ/κες (γρ.)
8%	15%	25%	5%
11.6 Σάκχαρα (γρ.)	2.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
13%	5%	8%	1%