



Μπάρες βρώμης

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**120''**Χρόνος
Αναμονής**25'**Χρόνος
Ψησίματος**24**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C στον αέρα.
- Βάζουμε σε ένα **μπολ** τη βρώμη και την ανακατεύουμε με τις 2 κ.σ. ηλιέλαιο.
- Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και απλώνουμε σε ένα **ταψί 30x40 εκ.** με λαδόκολλα. Ψήνουμε για 20 λεπτά να χρυσαφίσει ελαφρά η βρώμη.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσει εντελώς για 30 λεπτά.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε τους ανάμεικτους ξηρούς καρπούς. Αντί για ξηρούς καρπούς μπορούμε να βάλουμε ή ινδοκάρυδο ή ηλιόσπορο ή κολοκυθόσπορο. Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
- Βάζουμε σε ένα **κατσαρολάκι** το βούτυρο με τη καστανή ζάχαρη, το μέλι, το εκχύλισμα βανίλιας και το αλάτι.
- Μεταφέρουμε το κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και αφήνουμε να λιώσει το βούτυρο και η ζάχαρη.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός και με το που αρχίσει να κοχλάζει το μείγμα το αδειάζουμε στο μπολ με τη βρώμη μαζί με τα πολύχρωμα καραμελάκια σοκολάτας. Αν θέλουμε αντί για αυτά μπορούμε να βάλουμε δάκρυα κουβερτούρας 55% ή δάκρυα λευκής κουβερτούρας ή μπισκότα με τριπλή σοκολάτα (σπασμένα ή ολόκληρα) ή βρώσιμα λουλούδια ή γκοφρέτες σοκολάτας (σπασμένες) ή σταφίδες μαύρες και ξανθές ή μπισκότα με βρώμη (σπασμένα).
- Ανακατεύουμε με μία σπάτουλα σιλικόνης μέχρι να ομογενοποιηθούν τα μείγματα μεταξύ τους.
- Καλύπτουμε με λαδόκολλα τον πάτο και τα τοιχώματα ενός **ταψιού** 20x30 εκ. και λαδώνουμε ελαφρά.
- Αδειάζουμε το μείγμα και πιέζουμε με μία **ίσια σπάτουλα** να ισιώσει η επιφάνεια του.
- Βάζουμε στο ψυγείο να σφίξει για 3 ώρες. Αφαιρούμε από το ψυγείο.
- Κόβουμε σε μπάρες, 4x8 εκ. και διακοσμούμε με ό,τι υλικό επιλέξουμε.

Tip

Η διατροφική αξία αφορά τη μπάρα με βάση τους ανάμεικτους ξηρούς καρπούς και το μείγμα με τα πολύχρωμα καραμελάκια σοκολάτας.

Συστατικά

Για τη βάση

- 250 γρ. βρώμη
- 2 κ.σ. ηλιέλαιο, + έξτρα για το ταψί
- 40 γρ. αμύγδαλα
- 40 γρ. κάσιους
- 40 γρ. καρύδια
- 120 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. ζάχαρη καστανή
- 20 γρ. μέλι
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 1 κ.γ. αλάτι

Για το μείγμα

- 100 γρ. καραμελάκια, πολύχρωμα, με σοκολάτα
- 50 γρ. κουβερτούρα 65%, σε σταγόνες
- 50 γρ. κουβερτούρα λευκή, σε σταγόνες
- 50 γρ. [μπισκότα τριπλής σοκολάτας](#)
- 100 γρ. βρώσιμα λουλούδια
- 100 γρ. γκοφρέτα, σοκολάτας, σπασμένη
- 100 γρ. σταφίδες, μαύρες και ξανθές
- 100 γρ. [μπισκότα βρώμης](#), σπασμένα

Για τα toppings

- καραμελάκια, πολύχρωμα, με σοκολάτα
- κουβερτούρα 65%, σε σταγόνες
- κουβερτούρα λευκή, σε σταγόνες
- [μπισκότα τριπλής σοκολάτας](#), ολόκληρα ή σπασμένα
- βρώσιμα λουλούδια
- γκοφρέτα, σοκολάτας, σπασμένη
- σταφίδες, μαύρες και ξανθές
- [μπισκότα βρώμης](#), σπασμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

164 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	4.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	16%	20%	5%
7.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.22 Αλάτι (γρ.)
8%	5%	5%	4%