



Νηστίσιμες μπάρες με κουβερτούρα

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε πολύ το μέλος The CookFather για τη συνταγή!

- Καλύπτουμε με μεμβράνη τον πάτο και τα τοιχώματα ενός [ταψιού](#) 20x30 εκ. Αν θέλουμε οι μπάρες να βγούνε χοντρές χρησιμοποιούμε ταψί μικρότερων διαστάσεων.
- Λιώνουμε σε ένα [μπεν μαρί](#) την κουβερτούρα με τη μαργαρίνη. Με το που λιώσουν αφαιρούμε από το μπεν μαρί το μπολ.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός την κουβερτούρα με τη μαργαρίνη μέχρι να ομογενοποιηθούν και προσθέτουμε το μέλι. Ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα λείο μείγμα.
- Προσθέτουμε τη [γκρανόλα](#) και ανακατεύουμε με μία μαρίζ ώστε να καλυφθεί εντελώς η γκρανόλα.
- Αδειάζουμε το μείγμα του μπολ αμέσως στο ταψί και απλώνουμε με τη βοήθεια της μαρίζ να πάει παντού το μείγμα.
- Ισιώνουμε με τη βοήθεια μίας ίσιας παλέτας. Καλύπτουμε με μεμβράνη την επιφάνεια του μείγματος και βάζουμε στο ψυγείο για 4 ώρες τουλάχιστον για να σφίξει.
- Βγάζουμε από το ψυγείο και [κόβουμε](#) τις μπάρες ανάλογα με το μέγεθος της αρεσκείας μας.

Συστατικά

- 400 γρ. κουβερτούρα
- 120 γρ. μαργαρίνη
- 120 γρ. μέλι
- 500 γρ. [γκρανόλα](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

687 Θερμίδες (kcal)	44.0 Λιπαρά (γρ.)	20.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	56.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	63%	100%	22%
42.0 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
47%	22%	38%	5%