



Σοκολατένιες μπάρες με ξηρούς καρπούς

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 50 γρ. κακάο
- 200 γρ. κουβερτούρα
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 2 πορτοκάλια
- 75 γρ. χυμό πορτοκαλιού
- 150 γρ. μέλι
- 1 κ.γ. [εγχύλισμα βανίλιας](#)
- 100 γρ. βρόμη
- 80 γρ. φουντούκια
- 80 γρ. καρύδια
- 100 γρ. φιστίκια Αιγίνης, αλατισμένα
- 80 γρ. καρύδα, τριμμένη
- 1 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη
- 60 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

376 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	9.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	37%	50%	9%
18.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
20%	16%	28%	1%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σπάμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό από το πορτοκάλι, το μέλι, εγχύλισμα βανίλιας και σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη.
- Μεταφέρουμε στον φούρνο μικροκυμάτων στα 800 Watt για 2 ½ -3 λεπτά για να λιώσει η σοκολάτα.
- Στο μπλέντερ χτυπάμε τη βρόμη μέχρι να γίνει σκόνη και τη μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Χτυπάμε τους ξηρούς καρπούς και τους ρίχνουμε και αυτούς στο μπολ με τη βρόμη. Προσθέτουμε καρύδα τριμμένη, κανέλα σε σκόνη, κράνμπερις αποξηραμένα, κακάο σε σκόνη, αλάτι και ανακατεύουμε.
- Αφαιρούμε το μείγμα με τη λιωμένη σοκολάτα από τον φούρνο μικροκυμάτων. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και το μεταφέρουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε το μείγμα με τα [χέρια](#) μας.
- Σε μία [φόρμα 10x30 εκ.](#) στρώνουμε μία μεμβράνη και μεταφέρουμε το μείγμα. Το καλύπτουμε με τη μεμβράνη και πιέζουμε με τα χέρια μας για να απλωθεί ομοιόμορφα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα στο ψυγείο και το αφήνουμε 3-4 ώρες για να κρυσώσει και να σφίξει.
- Όταν το μείγμα για τις σοκολατένιες μπάρες είναι έτοιμο αφαιρούμε από το ψυγείο. Μεταφέρουμε σε ένα [ξύλο κοπής](#) και [κόβουμε](#) σε ομοιόμορφες φέτες.