



# Βαρβάρα Χριστουγεννιάτικη

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

40'  
Χρόνος  
Ψησίματος

8-10  
Μερίδες

2  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 500 γρ. σιτάρι, αποφλοιωμένο
- 250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. δαμάσκηνα, ξερά, ψιλοκομμένα
- 100 γρ. βερίκοκα, ξερά ή σύκα ξερά, κομμένα σε κύβους
- 50 γρ. σταφίδες
- 3 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ., καβουρδισμένο ελαφρά

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. σουσάμι, καβουρδισμένο
- κανέλα
- 100 γρ. καρύδια

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

462 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	77.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	16%	7%	30%
37.0 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
41%	20%	30%	1%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Πλένουμε καλά και μουλιάζουμε από το προηγούμενο βράδυ το σιτάρι σε νερό.
- Σουρώνουμε την επόμενη μέρα και το βάζουμε σε [κατσαρόλα](#) με αρκετό νερό που να το σκεπάζει και βράζουμε περίπου για 30 λεπτά ανακατεύοντας που και που ή μέχρι να μαλακώσουν οι σπόροι του σιταριού τελείως.
- Βράζουμε σε μέτρια φωτιά προσέχοντας να μην εξατμιστεί το νερό και προσθέτουμε επιπλέον αν χρειαστεί κατά τη διάρκεια του βρασίματος.
- Στο τέλος, θέλουμε να έχει μείνει το στάρι βρασμένο και να υπάρχει και λίγο ζουμί ακόμα ώστε να το δέσει μετά το αλεύρι.
- Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε πολύ καλά συνεχώς περιμένοντας να βράσει και να δέσει η κρέμα.
- Θέλουμε η υφή της βαρβάρας να είναι σαν αραιή κρέμα ή σαν καλά χυλωμένο ριζότο.
- Σερβίρουμε σε ατομικά μπολάκια ή σε μεγάλο μπολ με σουσάμι, κανέλα και καρύδια.

## Tip

Πρέπει να πλύνουμε πολύ καλά το σιτάρι ώστε να φύγουν όλα τα χρώματα που τυχόν υπάρχουν. Το αλεύρι το καβουρδίζουμε σε χαμηλή φωτιά μέσα σε ένα [τηγανάκι](#) σκέτο ανακατεύοντας το καλά. Δεν θέλουμε να πάρει πολύ χρώμα απλά να γίνει λίγο πιο σκούρο.