

## **Barrette ai cereali e noci**

*Questa barretta è adatta come spuntino a scuola e al lavoro. Ci dona energia ed è ricco di Sali minerali, vitamina B1 e acidi grassi omega 3. Quindi favorisce la salute mentale e la concentrazione al lavoro.*

*Zum Vorbereiten: Ein Backblech mit Backpapier*

### **Ingredienti per 20 barrette:**

- 100 g di nocciole
- 50 g di noci
- 30 g di semi di lino
- 100 g di albicocche o datteri essiccati
- 200 g di fiocchi d'avena
- 50 g di riso integrale soffiato
- 50 g di farro soffiato
- 40 g di zucchero mascobado del Commercio equo e solidale
- 2 cucchiaini di miele dell'Alto Adige
- 100 ml di acqua



### **Preparazione:**

Con il mixer tritare le nocciole, le noci, i semi di lino, lo zucchero e la frutta essicata. Aggiungere l'avena, il riso e il farro e tritare pochi secondi (evitando che si formi una purea), quindi aggiungere miele ed acqua e tritare per ulteriori 20 secondi, così da ottenere un impasto umido.

Mettere su una teglia, impastare bene con le mani e stendere con le mani umide per rendere una superficie uniforme di spessore circa 0,5-1 cm.

Infornare a 160 °C per circa 15-20 minuti.

Dopodiché raffreddare e tagliare in pezzetti quando l'impasto è ancora tiepido.

**Consiglio d'acquisto:** Scegliere ingredienti da agricoltura biologica e commercio equo solidale.