

Dr. Ivonne Daurù Malsiner

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin & Coach

Barrette proteiche con amaranto

Le barrette sono proteiche e ricche di sali minerali e di acidi grassi omega 3. Con il loro sapore intenso e allo stesso tempo poco dolce, queste barrette sono ideali per uno snack al lavoro oppure prima e dopo lo sport.

Ingredienti: (per ca. 20-30 barrette)

50 g amaranto del commercio equo e solidale
50 g fiocchi di cocco del commercio equo e solidale
100 g fiocchi d'avena grossi e 50 g di fiocchi d'avena fini
150 g farina di frumento integrale
1 cucchiaio di miglio bruno fine
50 g anacardi del commercio equo e solidale
50 g di datteri del commercio equo e solidale
100 g uva sultanina
2 mele
2 cucchiaini di olio di lino o di canapa biologica
50 g semi di girasole
1 cucchiaino di cannella del commercio equo e solidale e un pizzico di sale
3 cucchiaini di miele
Succo di un limone



Preparazione

Cuocere l'amaranto nell'acqua salata per 5 minuti e in aggiunta scolare, dopodiché lasciare raffreddare

Preparare una teglia con della carta da forno e riscaldare il forno a 160° C

Mettere in una ciotola i fiocchi di cocco, i fiocchi d'avena, la farina integrale e il miglio bruno e aggiungere il sale, mescolare tutto

Tritare gli anacardi e tagliare a pezzetti fini i datteri e l'uva sultanina e aggiungere nella ciotola

Lavare le mele e togliere il torsolo dopodiché grattugiare e aggiungere con i restanti ingredienti nella ciotola

Aggiungere tutti i restanti ingredienti e impastare bene con le mani; qualora l'impasto fosse troppo secco aggiungere un po' di acqua tiepida

Mettere l'impasto sulla carta da forno e appiattire; l'impasto dovrebbe avere l'altezza di circa mezzo centimetro

Cuocere in forno per circa 30 minuti, dopodiché togliere dal forno e tagliare le barrette quando sono ancora caldi; lasciare raffreddare

Consiglio per l'acquisto: Scegliere ingredienti di origine vicina, da agricoltura biologica e del commercio equo e solidale