



BARRETTE DI CEREALI

Ingredienti

Per 4 persone

60 grammi di miele

30 grammi di burro

120 grammi di muesli

130 grammi di farina d'avena

50 millilitri di latte

70 g di gocce di cioccolato
fondente

1 cucchiaino di semi di chia

1 cucchiaino di semi di lino

Passi

- 1.** In una ciotola, unire il muesli e la farina d'avena.
- 2.** Portate a ebollizione il miele e aggiungete il burro. Una volta che il composto sarà omogeneo, versatelo sui cereali. Poi versate il latte e lasciate riposare per 5 minuti.
- 3.** Quindi aggiungete le gocce di cioccolato e poi il lino e i semi di chia.
- 4.** Pigiare il composto in uno stampo rettangolare precedentemente ricoperto di carta forno, quindi infornate in forno caldo a 160°C per 30 minuti.
- 5.** Tagliate le barrette tiepide e lasciatele raffreddare.