



BARRAS DE CEREAIS

Ingredientes

Para 4 pessoas

60g de mel

30g de manteiga

120g de muesli

130g de flocos de aveia

50ml de leite

70g de pepitas de chocolate preto

1 colher de sopa de sementes de chia

1 colher de sopa de sementes de linhaça

Passos

- 1.** Numa taça, misture o muesli e os flocos de aveia.
- 2.** Ferva o mel e adicione a manteiga. Quando a mistura estiver homogénea, despeje-a sobre os cereais. A seguir, despeje o leite e deixe repousar 5 minutos.
- 3.** Depois adicione as pepitas de chocolate e, em seguida, as sementes de linhaça e de chia.
- 4.** Coloque a massa, apertando-a, numa forma retangular previamente coberta com papel vegetal e leve ao forno a 160°C durante 30 minutos.
- 5.** Corte as barras quando estiverem mornas e deixe arrefecer.