

3- Barritas energéticas

Ingredientes:

- 50 gr de semillas de sésamo (unas 4 cucharadas)
- 50 gr de semillas de calabaza
- 50 gr de semillas de girasol
- 50 gr arándanos secos troceados
- 4 cucharadas de melaza de arroz. También se puede usar agave o miel ecológica
- Opcional: un puntito de canela y espolvorear coco rallado por arriba

Elaboración:

1. Remojamos las semillas durante unas 4 horas y las escurrimos. Si las queremos tostar, debemos tener cuidado de que no se quemen y las calentamos poco.
2. Por otro lado, calentamos la melaza o endulzantes en un cacito y cuando estén calientes y más líquidos añadimos al bol.
3. Mezclamos todo cuidadosamente para que las semillas se empapen del dulce, que es lo que nos actuará como "pegamento" cuando se seque.
4. Preparamos una fuente de cristal engrasada (o un recipiente con papel de horno, o uno de silicona) y vertemos la mezcla, presionando para que se compacte.
5. Reservamos varias horas en la nevera, hasta que endurezca,
6. Troceamos con una tijera. Estas barritas resultan más firmes si las cortamos en trozos pequeños.

Sugerencias:

1. Con chips de chocolate negro.
2. Con frutos secos troceaditos como almendras, nueces, avellanas, pasas....
3. Con copos de avena.
4. Con otras frutas secas deshidratadas como coco, plátano, manzana, mango, piña...

