

# Barreta energètica amb mel

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Energètic

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 30 minuts

**Funció de la recepta:** Energètic

**Recepta per a:** 7 barretes

**Preu per persona:** 1,10€

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Proteïnes</b>	4,8 g.
<b>Hidrats</b>	27,2 g.
<b>Greixos</b>	8 g.
<b>Energia</b>	194 kcal

## INGREDIENTS

- ½ got d'ametlles (crues o torrades).
- 1 got cereals variats.
- ¼ got fruita deshidratada al gust.
- ½ de got de mel (del tipus a escollir).
- Sèsam per cobrir.

## ELABORACIÓ

1. Pre-escalfar el forn a 170 °C.
2. Posem la fruita deshidratada en remull amb aigua per hidratar-la (opcional) així la barreta queda més consistent.
3. Piquem al morter o a una trituradora, però que no quedi molt triturat els fruits secs i cereals (si són flocs molt grans).
4. Ho posem en un bol.
5. Afegim la fruita deshidratada tallada a trossos petits.
6. Afegim els cereals.
7. Per acabar-ho de lligar hi afegim la mel.
8. Cobrir el terra del motlle amb sèsam.
9. Col·loquem tota la barreja al motlle pressionant amb els dits o una cullera.
10. Cobrim el sobre de la barreja amb sèsam.
11. Coure-ho al forn 20min a 170°C.
12. Ho desemmotllem i tallem amb la forma desitjada per embolicar de manera individual.

## PROPIETATS

- Les barretes les podem fer fins a 48h abans de la competició /entrenament si es guarden a la nevera.
- Les de mel són les que millor es conserven llargues hores sense refrigerar.
- Es poden congelar i anar traient a mida que es van necessitant. Les pots guardar congelades fins a 6 mesos.
- Si es couen massa quedaran endurides.
- Si algú té problemes digestius o al·lèrgia als fruits secs es pot prescindir d'aquests ingredients.
- Si ets cel·lac o no vols consumir gluten pots fer barretes només amb fruita i fruits secs.

