



# BARRETES DE CIVADA

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Energètica

Persones: 4 (unes 12 barretes)

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 45 min

Ajuda dels adults: Si

## INGREDIENTS

- 2 plàtans grans madurs
- 5cc de extracte de vainilla
- 60g de dàtils
- 80g ametlles
- 300g de civada
- 30g de pipes de carbassa
- Canyella

## ELABORACIÓ

1. En un bol posa els plàtans trossejats i els aixafem amb una forquilla.
2. Quan tenim una massa feta, li afegim l'extracte de vainilla, els dàtils i l'ametlla trossejada i barregem bé.
3. A continuació, afegim una mica de canyella i la civada. Ho tornem a barrejar tot bé fins que quedi una massa homogènia.
4. Preparem una safata amb paper de forn i estenem la barreja de manera homogènia per tota la safata.
5. Un cop estesa, l'empolvorarem amb una mica de canyella i pipes de carbassa. I la posem al forn a 180° durant 20 min.
6. Les deixem refredar i amb l'ajuda d'un ganivet les tallem de la mida que volem.

## NOTES

Recepta ideal per a esmorzars i berenars,

## AL·LÈRGÈGENS

