

Barrette con orzo, avena e mandorle

by CIBO_IN_VALIGIA



Ingredienti

- 100 GR FARINA D'ORZO
- 150 GR FIOCCHI D'AVENA
- 50 GR MANDORLE
- 50 GR UVETTA
- 50 GR SEMI DI ZUCCA
- 100 GR DATTERI SNOCCIOLATI
- 1/2 BICCHIERE D'ACQUA CALDA
- 1 BANANA MATURA
- 20 GR OLIO DI SEMI
- 1 PIZZICO DI SALE
- CANNELLA (A PIACERE)

Procedimento

1. SCHIACCIARE BENE LA BANANA CON UNA FORCHETTA.
2. METTERE IN UN TRITATUTTO I DATTERI E L'ACQUA PER OTTENERE UNA PUREA.
3. A PARTE, UNIRE LA FARINA D'ORZO, I FIOCCHI D'AVENA, LE MANDORLE SPEZZETTATE, L'UVETTA, I SEMI DI ZUCCA, IL PIZZICO DI SALE E LA CANNELLA. AGGIUNGERE QUINDI LA BANANA SCHIACCIATA, LA PUREA DI DATTERI E L'OLIO DI SEMI.
4. MESCOLARE MOLTO BENE PER OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO.
5. TRASFERIRE IL COMPOSTO IN UNA PIROFILA (CIRCA 20X30 CM). SCHIACCIARE BENE IL COMPOSTO E COMPATTARLO AIUTANDOSI CON UNA CUCCHIAIO.
6. INFORNARE A 180°C (STATICO) PER CIRCA 20/25 MINUTI.
7. AL TERMINE DELLA COTTURA, INCIDERE SUBITO LE BARRETTE CON UN COLTELLO E LASCIARE QUINDI RAFFREDDARE COMPLETAMENTE PRIMA DI ESTRARLE DALLA TEGLIA (ALTRIMENTI DA CALDE LE BARRETTE SI SFALDERANNO).

Alternative

LE MANDORLE E I SEMI DI ZUCCA POSSONO ESSERE RISPETTIVAMENTE SOSTITUITI CON NOCI E SEMI DI GIRASOLE. SE NON VOLETE UTILIZZARE LA CANNELLA, PROVATE AD AGGIUNGERE UN PIZZICO DI VANIGLIA.