

Μπάρα με ξηρούς καρπούς και σοκολάτα

Υλικά

Βάση:

- 2 κούπες ξηρούς καρπούς της επιλογής σας (καλύτερα καρύδια, αμύγδαλα, κάσιους)
- ½ κούπα λιναρόσπορο αλεσμένο
- ½ κούπα τριμμένη καρύδα
- ½ κούπα βούτυρο καρύδας ή αμυγδάλου ή φυστικοβούτυρο
- ½ κ.γ αλάτι
- ½ κούπα λάδι καρύδας
- 2 κ.σ μέλι
- 2 κ.γ βανίλια
- 100-150 γρ σοκολάτα υγείας 70%



Εκτέλεση

1. Τοποθετούμε σε ένα μίξερ τους ξηρούς καρπούς, το λιναρόσπορο, την καρύδα, το βούτυρο καρύδας (ή άλλο) και το αλάτι.
2. Ανακατεύουμε με τη βοήθεια του μίξερ μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
3. Προσθέτουμε το λάδι καρύδας (λιωμένο), το μέλι και τη βανίλια και ανακατεύουμε καλά.
4. Τοποθετούμε το μείγμα σε ένα σκεύος 8x8 (ώστε να μην είναι πολύ λεπτές οι μπάρες) και το βάζουμε στο ψυγείο.
5. Λιώνουμε την σοκολάτα υγείας σε χαμηλή φωτιά.
6. Όταν κρυώσει το μείγμα, το βγάζουμε και τοποθετούμε γρήγορα τη λιωμένη σοκολάτα από πάνω. Όταν κρυώσει το μείγμα, κόβουμε τις μπάρες στο μήκος που θέλουμε.

