

Αγαπημένοι μας φίλοι,

Η 24<sup>η</sup> Οκτωβρίου έχει οριστεί παγκοσμίως ως ημέρα κατά της παχυσαρκίας. Για να την τιμήσουμε και να κάνουμε πράξη το αρχαίο ρητό «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» αποφασίσαμε να αφήσουμε για σήμερα τα βιβλία μας στην άκρη και να γίνουμε μικροί ζαχαροπλάστες!

Η δασκάλα μας μας έφερε μία συνταγή για να φτιάξουμε μπάρες βρώμης χωρίς ψήσιμο, που αποτελούν μια υγιεινή και νόστιμη διατροφική επιλογή για κάθε στιγμή της ημέρας.

Οι αγαπημένοι μας γονείς και κηδεμόνες μας εφοδίασαν με τα υλικά και αφήνοντας την ομπρέλα μας στην άκρη, χωριστήκαμε σε 5 ομάδες, βάλουμε μουσική και ξεκινήσαμε!



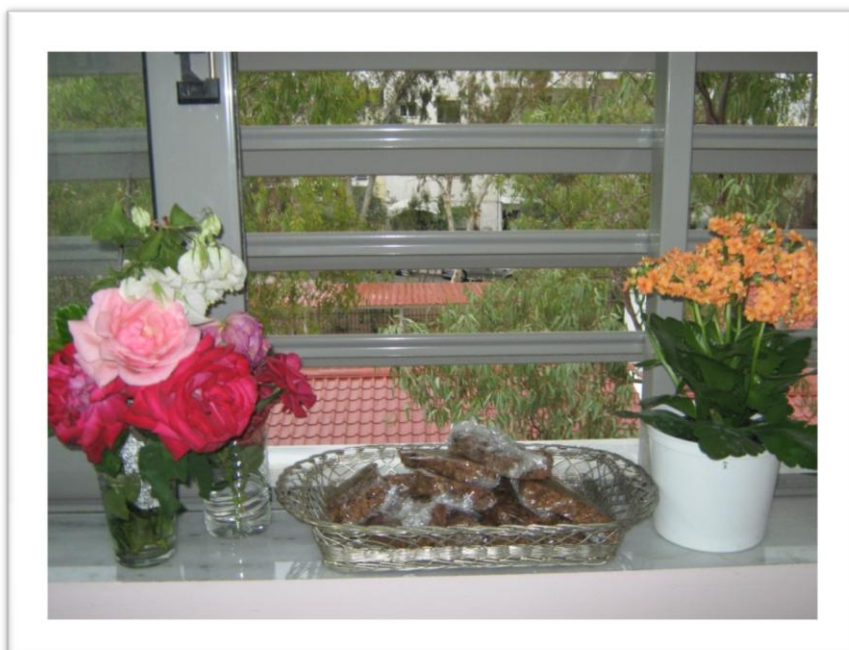
Φορώντας γάντια, αφού «η καθαριότητα είναι η μισή αρχοντιά», τοποθετήσαμε σε ένα μπολ όλα τα στερεά υλικά της συνταγής και σε ένα άλλο τα υγρά. Τα ανακατέψαμε κι έπειτα προσθέσαμε τα υγρά υλικά στα στερεά και ζυμώσαμε τα υλικά μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.



Έπειτα καλύψαμε ένα ορθογώνιο ταψάκι με αντικολλητικό χαρτί και απλώσαμε το μείγμα να καλύψει όλη την επιφάνεια. Καλύψαμε το μείγμα με διαφανή μεμβράνη και το βάλαμε στο ψυγείο για 45 λεπτά περίπου μέχρι να σφίξει.



Όταν έσφιξε, αφαιρέσαμε τη μεμβράνη και κόψαμε σε ορθογώνια κομμάτια. Τα τυλίξαμε σε διαφανή μεμβράνη και ιδού το αποτέλεσμα!



Προλάβουμε ίσα ίσα να τη βάλουμε στην τσάντα μας, γιατί το κουδούνι σήμανε την ώρα αποχώρησης... Το απόγευμα θα ήταν καλή ώρα να την απολαύσουμε μαζί με ένα ποτήρι φρέσκο γάλα ή φρεσκοστυμμένο χυμό!

Εμείς σας αποκαλύπτουμε τη συνταγή και σας παρακινούμε να την εκτελέσετε! Το αποτέλεσμα θα σας ανταμείψει!

## ΜΠΑΡΕΣ ΒΡΩΜΗΣ

### Υλικά

2 κούπες νιφάδες βρώμης  
1 κούπα γάλα σε σκόνη  
1/2 κούπα χοντροκομμένα αμύγδαλα  
1/2 κούπα τριμμένα αμύγδαλα  
1/2 κούπα λιναρόσπορο  
1/2 κούπα τριμμένο λιναρόσπορο  
1 κούπα ινδική καρύδα  
1/4 της κούπας γάλα αμυγδάλου  
1/4 της κούπας πολτό μπανάνας ή πουρέ μήλου  
1 κουταλάκι κανέλα  
1/2 κουταλάκι τζίντζερ  
1/2 κούπα σταφίδες  
2 κουταλιές φυστικοβούτυρο  
1/4 της κούπας μέλι  
40 γραμμ. τριμμένη μαύρη σοκολάτα 70% κακάο

### Επικάλυψη

1/2 κούπα Ινδική καρύδα  
1/2 κούπα ψιλοκομμένοι ανάλατοι ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια κλπ)  
1/4 κουταλάκι κανέλα

### **Εκτέλεση**

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υγρά υλικά, το γάλα αμυγδάλου, το μέλι, το φυστικοβούτυρο και τον πολτό μπανάνας. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα στερεά υλικά, τις νιφάδες βρώμης, το γάλα σε σκόνη, τα αμύγδαλα, τον λιναρόσπορο, την κανέλα, το τζίντζερ, τις σταφίδες και την σοκολάτα. Ρίχνουμε τα υγρά υλικά στα στερεά και ανακατεύουμε. Σιγά σιγά προσθέτουμε την ινδική καρύδα και ζυμώνουμε τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Σε ένα ορθογώνιο πυρέξ ή ταψάκι 30cmx20cm απλώνουμε διαφανή μεμβράνη και απλώνουμε το μείγμα να καλύψει όλη την επιφάνεια.

Καλύπτουμε το μείγμα με διαφανή μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για 30-40 λεπτά περίπου μέχρι να σφίξει.

Όταν σφίξει αφαιρούμε τη μεμβράνη και κόβουμε σε ορθογώνια κομμάτια. Για την επικάλυψη σε ένα μπολ ανακατεύουμε ινδική καρύδα, ψιλοκομμένους ανάλατους ξηρούς καρπούς και κανέλα. Πασπαλίζουμε τις μπάρες και τις τυλίγουμε σε διαφανή μεμβράνη. Διατηρούνται στο ψυγείο για 1-2 βδομάδες.

Καλή σας επιτυχία με... άρωμα κανέλας:

<https://www.youtube.com/watch?v=5KokMEULZIk>

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΟΥ Β'2

Επιβλέπουσα σεφ: Άντζελα Τσίρου