



BARRETTE AI CEREALI

INGREDIENTI:

- 160 g di noci pecan, tritate
- 130 g di fiocchi d'avena
- 80 g di burro
- 175 g di miele
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 50 g di fiocchi di granturco
- 30 g di riso soffiato
- 100 g di uva passa o uva sultanina

PROCEDIMENTO:

1. Tostare le noci pecan nella padella antiaderente finché non saranno profumate e trasferirle in una ciotola grande. Nella stessa padella, tostare i fiocchi d'avena per 1-2 minuti. Trasferirli nella ciotola insieme alle noci pecan.
2. Nella casseruola da 2 litri, riscaldare delicatamente il burro, il miele e la cannella finché il burro non si sarà sciolto. Mescolare per amalgamare il composto, quindi trasferirlo nella ciotola con le noci pecan e i fiocchi d'avena. Aggiungere i fiocchi di granturco, il riso soffiato e l'uva passa o l'uva sultanina. Mescolare bene il tutto con l'aiuto di un cucchiaio di legno.
3. Trasferire il composto su una teglia foderata con carta da forno e schiacciare su tutta la superficie per darle la forma di un rettangolo.
4. Lasciare raffreddare il composto a temperatura ambiente finché non risulterà compatto, poi tagliare in barrette..