



BARRITAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 130 gr de crema de cacahuete
- 80 gr de dátiles
- 30 gr de aceite de coco
- 40 gr de copos de avena
- 20 gr de harina de avena
- 1 cucharada semillas de chía
- 40 gr almendras enteras
- 20 gr coco rallado
- 1 cucharadita de aroma de vainilla
- ½ cucharadita canela
- chocolate negro fundido

Preparación

- 1º.** En una picadora, tritura los dátiles con la crema de cacahuete, el aceite de coco y la vainilla.
- 2º.** En un bol, mezcla los copos de avena, la harina de avena, las semillas de chía, el coco rallado, las almendras enteras y la canela.
- 3º.** Vierte el contenido de la picadora en el bol y mezcla con la ayuda de una lengüeta hasta que quede todo integrado.
- 4º.** Vierte la mezcla en un molde o bandeja de unos 18 cm forrado con papel vegetal y presiona contra la base para que quede bien compacta.
- 5º.** Derrite un poco de chocolate negro (al gusto) y viértelo sobre la superficie con la ayuda de una cuchara, formando rayas (aunque también puedes cubrirla íntegramente).
- 6º.** Mete el molde en el congelador durante 10-15 minutos para que endurezca, antes de cortar en barras. Conservar en la nevera.

[FUENTE:WWW.AVENAYAGUACATE.COM](http://WWW.AVENAYAGUACATE.COM)