

Σπιτικές μπάρες δημητριακών.



Υλικά (για 25 περίπου μπάρες):

- 2 κούπες δημητριακών (όπως ολικής άλεσης ή ρυζιού ή με επικάλυψη σοκολάτας ή all bran ή ανάμεικτα υπόλοιπα),
- 1 κούπα βρώμης (quaker),
- 1 κούπα ανάλατους ξηρούς καρπούς (όπως φουντούκια, φιστίκια Αιγίνης, αμύγδαλα, κάσιους κ.α.),
- ½ κούπα ξερά φρούτα (όπως σταφίδες, goji berries, cranberries, ή ψιλοκομμένα δαμάσκηνα, βερίκοκα, χουρμάδες, μάνγκο, παπάγια, flakes καρύδας κ.α.),
- 130 γρ. μαύρη ζάχαρη,
- 160 γρ. μέλι,
- 60 γρ. φρέσκο βούτυρο,
- λίγο αλάτι (εκτός κι αν οι ξηροί καρποί είναι αλατισμένοι),
- 4-5 σταγόνες βανίλιας (essence),
- λίγη λιωμένη σοκολάτα για γαρνιτούρα,
- 3 φύλλα λαδόκολλας.

Τρόπος παρασκευής:

Αλέθω τους ξηρούς καρπούς σε μεγάλα σχετικά κομμάτια στο blender. Τους τοποθετώ σε ένα ταψάκι μαζί με την βρώμη και τα ψήνω στο grill για 5' σε μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύοντας τακτικά (με προσοχή) μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα. Τ' αφήνω στην άκρη να κρυώσουν και πάω να φτιάξω το σιρόπι που θα δέσει όλα τα υλικά.



Σε ένα μικρό σκεύος ρίχνω την μαύρη ζάχαρη, το μέλι, το βούτυρο και την βανίλια και περιμένω να πάρουν βράση ανακατεύοντας συνέχεια. Μόλις βράσει το μείγμα, το αφήνω για 1-2 λεπτά στην φωτιά και μετά το αποσύρω.



Όσο ακόμα η καραμέλα είναι πολύ ζεστή προσθέτω τους ξηρούς καρπούς με την βρώμη και τα ξερά φρούτα κι ανακατεύω πολύ καλά να πάει παντού. Στην συνέχεια προσθέτω τα δημητριακά κι ανακατεύω κι άλλο.



Κατόπιν μεταφέρω το μείγμα σε μια φόρμα με λαδόκολλα και πιέζω από πάνω με ένα άλλο φύλλο λαδόκολλας ώστε να δημιουργηθεί λεία κι επίπεδη επιφάνεια.



Λιώνω για 1' λεπτό την σοκολάτα υγείας στον φούρνο μικροκυμάτων (ανακατεύοντας τακτικά ώστε να μην καεί η σοκολάτα) και σχηματίζω παράλληλες γραμμές με ένα κουτάλι πάνω στο μείγμα.



Βάζω την φόρμα στην κατάψυξη για 20' λεπτά και όταν την αφαιρέσω τεμαχίζω σε ίσες μπάρες. Τοποθετώ την κάθε μπάρα σε ένα μικρό κομμάτι λαδόκολλας και την τυλίγω σαν καραμέλα.



Οι μπάρες διατηρούνται στο ψυγείο για 3-4 εβδομάδες, αν όμως παραμείνουν στον ψυγείο μας για τουλάχιστον 4 μέρες, θεωρείται μεγάλη επιτυχία (ή μήπως όχι...;)!

Καλή επιτυχία και μετά από 3 βδομάδες προσαρμογής για όλους μας, μπορούμε πια να πούμε κι επισήμως Καλή μας σχολική χρονιά!