



# BARRITAS DE FRUTOS SECOS

Cantidad: 15-20 Barritas

Tiempo elaboración: 25 min.

Dificultad: Media

## **INGREDIENTES:**

- 20 Dátiles
- ½ taza de semillas de girasol
- ½ taza de semillas de calabaza
- 1 taza de semillas de sésamo
- 1 taza de semillas de lino
- 1 taza de pasas
- 2 tazas de avena
- 2 cucharadas de semillas de chía
- C/s canela, ralladura limón, vainilla
- 200 gr de chocolate min 70% (para bañar las barritas)

## **ELABORACIÓN:**

1. Precalentamos el horno a 160°C
2. Ponemos en un cazo con agua, los dátiles a hervir durante un par de minutos o hasta que se reblandezcan lo suficiente.
3. Trituramos los dátiles (retiramos los huesos antes si se diera el caso) con un poco de agua de su cocción, las semillas de chía, la canela, la ralladura de limón y la vainilla.
4. Mezclamos bien con el resto de ingredientes (excepto el chocolate), hasta que quede una masa un tanto pegajosa pero maleable.
5. En una bandeja de horno forrada con papel, introducimos la masa y la repartimos bien, presionando para que quede lo más compacto posible. Debemos tener en cuenta, que la bandeja de horno debe tener un tamaño adecuado para la cantidad de masa que vamos a utilizar.
6. Horneamos durante 20 min, aprox. Hasta que estén doradas.
7. Mientras se hornean ponemos el chocolate al baño maría para derretirlo lentamente sin que se queme.
8. Sacamos la bandeja del horno sin quemarnos, y porcionamos en un tamaño adecuado.
9. Para bañar las barritas, utilizaremos una rejilla de horno sobre un papel de horno.
10. Bañaremos la mitad de las barritas introduciéndolas en el bol del chocolate y las dejaremos enfriar sobre la rejilla.
11. Una vez frías, las conservamos en frigorífico listas para consumir o llevar.