

# Barrette Energetiche

Lo spuntino super per tutti i giorni

## Ingredienti

**100 gr di uvetta passa**

**2 datteri**

**150 gr di frutta secca**

**30 gr di miele**

**Q.b. acqua**



## Preparazione

Per realizzare queste simpatiche barrette dovete partire dai datteri e l'uvetta passa. Lasciateli, infatti, in ammollo in acqua tiepida almeno per una mezz'ora, prima di poter procedere con il passaggio successivo.

Quando datteri e uvetta saranno diventati morbidi, inseriteli nel boccale di un frullatore insieme alla frutta secca e il miele.



Frullate, dunque, fino a quando non vedete che il composto rimane unito, ma fermatevi prima che tutta la frutta secca a guscio che avrete inserito sia diventata una granella. Cercate di mantenerla abbastanza grossolana.

Se durante questa operazione doveste aver bisogno di un po di liquido, aggiungete pure dell'acqua. Ma procedete con cautela o l'impasto vi verrà troppo liquido.

Ottenuto l'impasto delle vostre barrette, stendetelo ora su una teglia foderata da carta forno o negli stampini da barrette se li avete.

Infornate a forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti.

Quando sono pronte, comunque, ve ne accorgete: la superficie comincerà a dorarsi, risulterà compatto e prendendolo in mano non si sfalderà.

Una volta sfornate, lasciatele raffreddare e poi tagliatele dandogli una forma rettangolare abbastanza precisa: le vostre barrette di frutta secca sono pronte.

## Note

Potete decidere di realizzare queste barrette con un unico gusto, ad esempio mandorle, pistacchi, noci, arachidi... e di sostituire i datteri e/o l'uvetta con altra frutta secca come prugne o albicocche. Infine, per un tocco di personalità in più, potete optare per l'aggiunta di scaglie di cioccolato, frutti di bosco o cocco rapè.

