



Barrette proteiche con Prugne della California

Categorie: Colazione, Dessert, Salutare, Speciali

Autore: IFood



Tempo di preparazione: 00:20' - **Porzioni:** 6

Ingredienti

50gr	avena
50gr	fiocchi di mais
80gr	frutta secca tritata
una manciata	semi misti
50gr	zucchero
80gr	miele millefiori
un pizzico	sale
una manciata	Prugne della California

Procedimento

Fate sciogliere il miele in un pentolino insieme allo zucchero.

Versare i cereali, i semi, la frutta secca e le Prugne della California precedentemente tagliate a pezzettini.

Cuocete per 10 minuti mescolando spesso.

Stendete il composto in una terrina foderata di carta forno e mettete in frigorifero a riposare per 5 ore.

Passato il tempo necessario ricavate le barrette e conservatele in frigorifero avvolte di carta forno e pellicola.

