



# Barretta energetica ai mirtilli rossi

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 30 Min.  
Tempo di cottura 1 Ore  
Porzioni 15  
Elettrodomestico Combair HSE dal 2015

## Preparazione

100 g di mandorle, intere  
30 g di semi di girasole  
30 g di semi di zucca

**(Pre)riscaldare la camera di cottura a 160 °C con Aria calda**

Stendere le mandorle e i semi in una teglia. Tostare.

**Infornare gli alimenti**

**Aria calda 160 °C per 15 Min.**

**Preparare**

225 g di miele  
180 g di burro  
185 g di fiocchi d'avena, grandi  
185 g di fiocchi d'avena, piccoli  
100 g di mirtilli rossi, essiccati  
60 g di amaranto, soffiato  
3 g di sale

**(Pre)riscaldare la camera di cottura a 130 °C con Aria calda**

Tritare le mandorle e i semi di zucca tostati e mescolare insieme tutti gli ingredienti secchi. Scaldare il miele e il burro in una pentola. Incorporare la miscela fusa di burro e miele e amalgamare bene il tutto.

Distribuire la miscela di cereali su una teglia rettangolare rivestita con carta da forno formando uno strato spesso 1,5 cm e con una seconda teglia premere con forza per compattare accuratamente il composto. Appoggiare la teglia sulla griglia nella camera di cottura preriscaldata. Cuocere.

**Infornare gli alimenti**

**Aria calda 130 °C per 1 Ore**

Terminata la cottura premere nuovamente con forza la miscela di cereali con una seconda teglia, lasciar raffreddare e tagliare a barrette.





## Consigli

---

Ben chiuso, il dolce si mantiene per alcune settimane.

Per ridurre il dolce eccessivo del miele si può sostituire con succo di pera condensato.

Il composto ai cereali può essere arricchito con miele aromatizzato, frutta in polvere o estratto di vaniglia.

## Accessori

---

2 teglie smaltate  $\frac{2}{3}$  GN, altezza 20 mm

Griglia

