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 ⅔ GN, altezza 20 mm

Griglia

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019