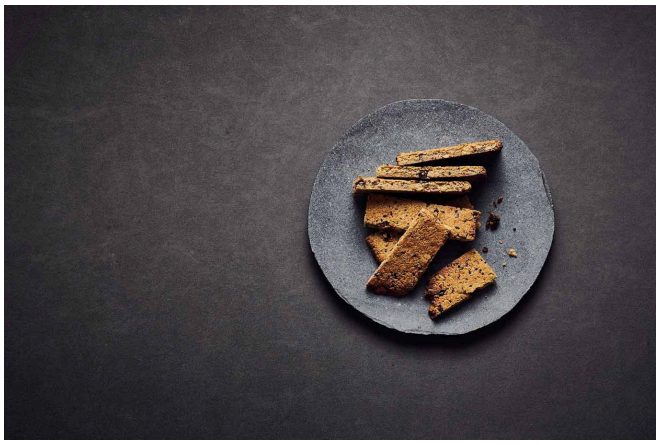
Barrette di muesli

Ricetta di V-ZUG SpA



Preparazione	15 Min.
Tempo di cottura	25 Min.
Pezzo	16
Elettrodomestico	CombairSteamer V2000 dal 2021

con fiocchi d’avena e banane

Barrette di muesli

5 CM di olio di semi di girasole

5 CM di sciroppo d’acero

1 albume

150 g di mandorle macinate

100 g di fiocchi d’avena sottili

30 g di cocco in scaglie

50 g di semi misti, tritati finemente

50 g di chips di banana, tritate finemente

4 CM di amaranto soffiato

3 CM di mirtilli rossi essiccati o uvetta, tritati

1 pizzico di fior di sale

Barrette di muesli

Preriscaldare la camera di cottura a 160 °C con calore sopra e sotto.

Impastare a mano tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto appiccicoso. Stendere l’impasto tra due fogli di carta da forno fino allo spessore di 1 cm, premere bene con le mani. Trasferire in una teglia e rimuovere il foglio di carta forno superiore prima di cuocere.

Cuocere le barrette di muesli per 25 minuti sull’appoggio centrale.

Tagliare in 16 barrette quando sono ancora calde.

Fasi di cottura

(Pre)riscaldare la camera di cottura a 160 °C con Calore sopra/sotto

Preriscaldamento terminato. Inserire l’alimento.

Calore sopra/sotto 160 °C per 25 Min.

Accessori

Teglia

Ulteriori informazioni

Creata il	26.01.2022