

Bocaditos de Muesli Crujientes

Ideal para llevar al cole o al trabajo para almorzar, sobre todo si se realiza actividad física por las mañanas, también los puedes desmenuzar y tomar como granola para el desayuno. Ricos en fibra, vitaminas y minerales.



INGREDIENTES:

- 180g Copos de avena
- 50g Nueces troceadas
- 50g Dátiles troceados o pasas
- 30g Chocolate negro 85% troceado
- 2 Cucharadas Semillas de lino molidas
- 100g Sirope de agave
- ½ Cucharadita Canela molida

5

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Mezclar en un bol los copos de avena, nueces, dátiles, semillas lino, canela y chocolate negro troceado.
2. Agregar el sirope de agave caliente y remover bien.
3. Forrar un molde de horno rectangular, de 16x20cm, con papel de hornear. Verter la mezcla y aplanar bien con el dorso de una cuchara aceitada para compactarlo.
4. Hornear a 180°C durante 20 minutos.
5. Dejar enfriar y cortar en cuadraditos con un cuchillo afilado o a trozos con las manos.
6. Guardar en recipiente hermético, duran varias semanas.