



WWF

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ

GR

2020

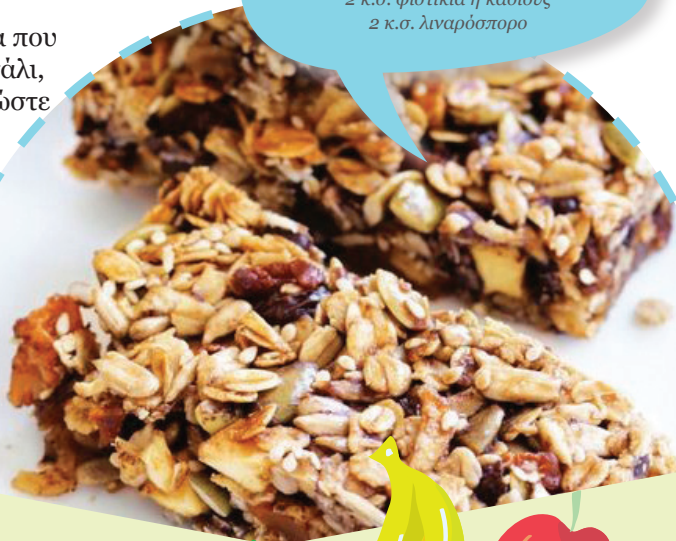
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Μια εύκολη συνταγή για νόστιμο και υγιεινό κολατσιό!

- 1 Σε ένα μπλέντερ ή στο γουδί, αλέστε τα αμύγδαλα, τα φιστίκια, τα δημητριακά και τον λιναρόσπορο. Αν κάποιο παιδί είναι αλλεργικό, αντικαταστήστε τους ξηρούς καρπούς με σταφίδες ή κομματάκια σοκολάτας.
- 2 Βάλτε το μέλι, τη βρώμη, το ταχίνι και τα υλικά που αλέσατε σε ένα μπολ. Ανακατέψτε με ένα κουτάλι, μέχρι να σχηματίσουν ζύμη. Αν χρειαστεί, ζυμώστε το μείγμα με τα χέρια σας.
- 3 Απλώστε ένα αντικολλητικό χαρτί σε έναν δίσκο και απλώστε πάνω του το μείγμα. Πιέστε το με έναν πλάστη ή ένα ποτήρι για να ισιώσει.
- 4 Βάλτε το μείγμα για 30' στο ψυγείο. Κόψτε το σε μπάρες και σερβίρετε. Αν σας αρέσει η σοκολάτα, πασπαλίστε τις μπάρες με κακάο.

Θα χρειαστείτε:

3 φλ. νιφάδες βρώμης
6 κ.σ. μέλι (αφού αφηθεί στον ήλιο ή κοντά σε καλοριφέρ, για να είναι χλιαρό)
6 κ.σ. ταχίνι
200 γρ. δημητριακά (όποιο είδος θέλουμε)
2 φλ. ψημένα αμύγδαλα
2 κ.σ. φιστίκια ή κάσιους
2 κ.σ. λιναρόσπορο



PICNIC
BASKET



ΚΑΡΤΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

