

Barretta con avena e noci

Ingredienti per 3 barrette da 56 g ciascuna

- 1 busta di **Glycosade®** (60g)
- 20 g di fiocchi d'avena
- 20 g di noci varie tritate (mandorle/ nocciole/ecc.)
- 20 g crema di mandorle 100% senza zuccheri aggiunti o crema di sesamo tipo Tahina
- 1 g di xantano
- 50 ml bevanda vegetale di mandorle senza zuccheri aggiunti
- A piacere edulcorante liquido o in polvere ad esempio eritritolo o stevia

Preparazione

1. Mettere in una ciotola i fiocchi d'avena, le noci tritate, la polvere di xantano e il contenuto di una busta di **Glycosade®**. Iniziare ad impastare aggiungendo gradualmente la bevanda vegetale a base di mandorle.
2. Se il composto risulta essere poco amalgamato, aggiungere qualche goccia d'acqua fredda fino al raggiungimento della consistenza desiderata. L'impasto non deve risultare troppo umido ma comunque deve essere compatto.
3. Trasferire l'impasto in un contenitore, rivestito di carta forno, di forma rettangolare o quadrata e lasciare rassodare in frigorifero per almeno un'ora. Tagliare le barrette.

Consigli. Lo xantano, o gomma xantana, è un additivo prodotto da fermentazione batterica a scopo alimentare che si può acquistare in farmacia o nei supermercati più forniti. Per una maggiore texture e per una consistenza più croccante, passare la barretta nei semi di sesamo o nella granella di nocciole, facendo una lieve pressione in superficie in modo che la panatura si attacchi alla barretta.



	Per ricetta	Per una barretta da 56 g
Energia	570 kcal	190 kcal
Proteine	9 g	3 g
Carboidrati	68 g	22,7 g
Di cui zuccheri	0,7 g	0,3 g
Lipidi	27,7 g	9,2 g
Fibre	5 g	1,7 g