

Barras de cereais



Ingredientes: 4 colher de sopa de manteiga sem sal
0.25 chávena de açúcar mascavado
0.25 chávena de mel
2 chávena de granola (mistura de frutas secas, grãos (fibra de trigo, aveia, e flocos de arroz),
sementes (castanha de caju, amendoim e castanha-do-pará))
1 chávena de cereal de arroz
0.25 chávena de chocolate meio amargo
0.25 chávena de biscoitos de manteiga de amendoim

Instruções de preparação:

Forre com papel de alumínio ou unta com manteiga uma forma. Reserve. Combine a manteiga, o mel e o açúcar mascavado numa panela grande em lume médio. Mexa até a manteiga derreter. Deixe a mistura ao lume até ferver, abaixe para médio-baixo e cozinhe até o açúcar se dissolver, cerca de 2 minutos. Retire a panela do lume. Adicione a granola e o cereal de arroz na panela e misture tudo muito bem. Coloque a mistura na forma preparadas e pressione com firmeza com uma espátula para preencher uniformemente. Polvilhe com o chocolate e os biscoitos de manteiga de amendoim e pressione suavemente para baixo com a espátula. Reserve à temperatura ambiente por 15-20 minutos ou até se definir; retire da panela e corte em barras.

Sugestões Adicionais: