



Ricette barrette energetiche alla farina di Amaranto

Ingredienti:

- Farina di Amaranto: 100g
- Pistacchi tritati: 70g
- Burro di cocco: 50g
- Zucchero di canna grezzo: 70g
- 6 uova (con soli 2 tuorli)
- Farina di mandorle (50g)
- Uva passa: 50g
- Mirtilli essiccati: 50g
- Latte di soia: 100ml

Valori energetici totali e per singola barretta

Barrette farina di Amaranto					
		CHO	PRO	FAT	Kcal
Farina di Amaranto	100 g	65	14	7	371
Pistacchi tritati	70 g	20	14	32	407
Burro di cocco	50 g	0	0	50	442
Zucchero di canna	70 g	70	0	0	280
2 uova intere		0	12	8	140
4 biachi d'uovo		0	20	0	100
Farina di mandorle	50 g	10.5	10.5	26	294
Uva passa	50 g	40	1.3	0	163
Mirtilli essiccati	50 g	41	1	0	173
Latte di soia. Al bisogno	100 ml	25	11	6	203
Totale per macronutriente		271	84	129	2573
Totale per barrette (10pz)		27.11	8.38	12.85	257

Preparazione

Pesare tutti gli ingredienti e iniziare mescolando a dovizia la farina di amaranto con le uova, lo zucchero il burro di cocco sciolto per 1' nel forno a microonde.



Aggiungere via via gli altri ingredienti, continuando a mescolare con cura. L'uso di un robot da cucina facilita la riuscita finale di una barretta più morbida e gustosa.





Aggiungere la farina di mandorle e i pistacchi tritati. Se serve, aggiungere latte di soia fino all'ottenimento di una mescola non troppo solida, né troppo liquida.



Per infornare si può utilizzare una normale teglia da forno, oppure una teglia in alluminio usa e getta della misura desiderata.



La cottura dipende dalle dimensioni della teglia. Approssimativamente, a circa 170/180 gradi serviranno 20'/25'



