



Barrette ai cereali

Ingredienti

- 35 g orzo soffiato
- 35 g riso soffiato
- 200 g cioccolato al latte in pezzi
- 3 cucchiari malto d'orzo (sciroppo)
- 2 cucchiaini miele
- 2 cucchiaini nutella
- 20 g burro
- 50 g nocciole
- 4 cucchiari farina di cocco

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il burro. Quando sarà completamente sciolto, spegnere il fuoco, lasciando però la pentola sull'acqua bollente. Aggiungere il malto, il miele e la nutella. Mescolare fino ad ottenere una crema abbastanza densa. Aggiungere l'orzo, il riso e le nocciole tritate grossolanamente, e amalgamare velocemente il tutto (il composto rapprende abbastanza rapidamente) aiutandosi con un cucchiaio bagnato.

Foderare una teglia con carta da forno spennellata con burro fuso e cospargere con 2 cucchiari di farina di cocco.

Versarvi il composto e stenderlo aiutandosi con il dorso di un cucchiaio bagnato.

Spolverizzare la superficie con il rimanente cocco e lasciare riposare in frigo per 30-40 minuti.

Tagliare a barrette e servire.

Ricetta di Aryanna, contenuta nello "Speciale Colazione Brunch" del 2008.