

Barrette energetiche

Queste barrette forniscono al corpo un'energia durevole e sono quindi ideali prima e dopo l'allenamento. Sono inoltre ricche di magnesio, grassi insaturi e fibre. Il loro aroma citrico dona un gusto rinfrescante, rendendole perfette anche dopo lo sport.

Ingredienti: (per ca. 20 barrette)

70 g fiocchi d'avena grossi di provenienza vicina
80 g fiocchi d'avena fini di provenienza vicina
2 cucchiaini di farina di farro integrale di provenienza vicina
50 g mandorle italiane
30 g semi di girasole di provenienza vicina
30 g fiocchi di cocco del Commercio Equo e Solidale
70 g mango essiccato oppure albicocche essiccate del Commercio Equo e Solidale
25 g olio di colza a spremitura fredda e di provenienza europea
120 g miele dell'Alto Adige
Succo di un limone italiano



Preparazione:

Preparare una teglia con della carta da forno.

Tritare le mandorle e il mango.

Mettere i fiocchi d'avena, la farina di farro, le mandorle, i semi di girasole, il cocco e il mango in una ciotola e mescolare con cura.

In un tegame riscaldare l'olio di colza, il miele e il succo di limone. Quando è caldo aggiungere il resto degli ingredienti e a fuoco basso mescolare per circa 5 minuti.

Lasciare raffreddare l'impasto.

Quando l'impasto è freddo impastare bene con le mani, mettere l'impasto sulla teglia e premere bene.

Lasciare riposare a temperatura ambiente o cuocere in forno per 20 minuti a 150 °C, spennellare le barrette con un po' di succo di limone e tagliare l'impasto con un coltello in pezzi uguali.

Le barrette si possono conservare in una scatola di latta per biscotti.

Consiglio d'acquisto: Scegliere prodotti regionali e da agricoltura biologica.

Informazioni nutrizionali

Nutrienti	per 100 g	Per porzione (26 g)	% RM* (26 g)
Valore energetico	1.661 kJ 397 kcal	432 kJ 103 kcal	5 % 5 %
Grassi di cui saturi	19,2 g 5,2 g	5,0 g 1,4 g	7 % 7 %
Carboidrati di cui zuccheri	46,4 g 24,2 g	12,1 g 6,3 g	5 % 7 %
Proteine	8,9 g	2,3 g	5 %
Sale	0,0 g	0,0 g	<1 %

* Quantità di riferimento per un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per 26 g
Vitamina A - Equivalente di retinolo	0,1 mg	0,0 mg
Vitamina C	17,2 mg	4,5 mg
Vitamina D	0,0 µg	0,0 µg
Vitamina B1	0,4 mg	0,1 mg
Vitamina B6	0,2 mg	0,0 mg
Magnesio	104,4 mg	27,1 mg
Ferro	2,9 mg	0,8 mg
Zinco	2,0 mg	0,5 mg

Acidi grassi saturi	5,2 g	1,4 g
Acidi grassi insaturi	5,2 g	1,4 g
Acidi grassi omega 3	538,5 mg	140,0 mg

Allergeni: frutta a guscio, glutine, arachidi