

The Green Fork

POSTRES · VEGÀ

Barretes proteiques

4 racions 450 kcal

Ingredients

- **100g** de flocs de civada
- **150g** de fruits secs (nous, anacards i avellanes)
- **150g** de fruita seca (dàtils, prunes i panses)
- **2 cullerades** de llavors de chia
- **2 cullerades** d'oli de coco
- **1** pessic de sal
- Xocolata negra (per fondre)

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**25 g**
Hidrats	**35 g**
Fibra	**7 g**

Elaboració

1. Posar la fruita seca en un bol amb aigua tèbia i deixar-la en remull durant 10 minuts
2. Triturar tots els fruits secs junts
3. En un bol, barrejar els fruits secs, les llavors de chia, la civada i la sal
4. Escórrer la fruita seca passats els 10 minuts i triturar-la
5. Afegir la barreja de fruita seca al bol
6. Afegir l'oli de coco i barrejar fins que la mescla quedi ben integrada
7. Repartir la mescla en una safata formant una capa fina i compacta. Posar-la a la nevera durant 30 minuts o 1 hora
8. Tallar 6 barretes iguals de forma rectangular
9. Abocar la xocolata fosa per sobre i deixar refredar

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork