

## «Μπαροφρέτα» δημητριακών με φρούτα και φουντούκι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για 24 μπάρες  
15 λεπτά

### ΥΛΙΚΑ

- Για το πιάτο
  - 90 γρ. βρώμη
  - 90 γρ. νιφάδες σιταριού
  - 30 γρ. ηλιόσπορος
  - 30 γρ. κολοκυθόσπορος
  - 60 γρ. σταφίδα μαύρη
  - 60 γρ. φουντούκι, σπασμένο
  - 115 γρ. βερίκοκο αποξηραμένο, κομμένο σε κυβάκια
  - 3 γρ. βανίλια, εκχύλισμα
  - 100 γρ. ζάχαρη μαύρη
  - 100 γρ. βούτυρο, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια

◦ 30 γρ. μέλι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

### **Για το πιάτο**

Ζεσταίνουμε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και λιώνουμε τη ζάχαρη, το βούτυρο και το μέλι.

Ανακατεύουμε το μείγμα αυτό με τα υπόλοιπα υλικά και τα στρώνουμε στη φόρμα της σιλικόνης.

Ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170° C βαθμούς για 8-10 λεπτά.

Αφήνουμε τις μπάρες να κρυώσουν μέσα στη φόρμα της σιλικόνης και τις ξεφορμάρουμε.

Διατηρούμε σε αεροστεγή συσκευασία.

**Πηγή:** [yiannislucacos.gr](http://yiannislucacos.gr)