

HIGH PROTEIN BARS

Με φυστικοβούτυρο

PREPPING TIME: 15 MIN

COOKING TIME: 20-25 MIN

ΥΛΙΚΑ

100γρ βρώμη
100γρ φιλέ αμύγδαλο ή
αμύγδαλα
110γρ φυστικοβούτυρο
2κ.σ σιρόπι σφενδάμου
15 χουρμάδες
400γρ λιωμένη
κουβερτούρα
200γρ λευκή
κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε πολυκόφτη αλέθουμε τη βρώμη και τα αμύγδαλα μέχρι να γίνουν σκόνη και μεταφέρουμε σε μπολ
2. Βγάζουμε τα κουκούτσια από τους χουρμάδες και τους αλέθουμε με 2κ.σ καυτό νερό στο μούλτι μέχρι να γίνουν πάστα
3. Προσθέτουμε στο μπολ με τη βρώμη τους χουρμάδες, το φυστικοβούτυρο και το σιρόπι σφενδάμου και ανακατεύουμε καλά
4. Πλάθουμε σε μικρές μπάρες και παγώνουμε για 10-15 λεπτά
5. Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρι και βουτάμε τις μπάρες
6. Αφήνουμε να κρυώσουν και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λευκή σοκολάτα

TIPS

Κατάλληλη για σνακ πριν και μετά την προπόνηση
Ιδανική και θρεπτική επιλογή για γλυκό