

Barritas energéticas caseras.

Ingredientes:

300 gramos de dátiles.

100 gramos de orejones de albaricoque.

50 gramos de semillas de calabaza.

50 gramos de semillas de girasol.

50 gramos de semillas de sésamo / ajonjolí.

2 Cucharadas de mantequilla de cacahuete.

3 gramos de sal.

Preparación:

- Tuesta a fuego muy bajo en una sartén cada una de las semillas, hasta que estén ligeramente doradas. Al tostar las semillas ellas se vuelven crujientes y desprenden todo su sabor.
- Corta en trozos pequeños los dátiles y los orejones de albaricoque. Colócalos en una picadora y tritura hasta formar una pasta.
- En un bol pon las semillas tostadas, y la pasta de dátil y la de albaricoque, agrega la mantequilla de cacahuete y la pizca de sal, une muy bien todos los ingredientes hasta que se forme una pasta y las semillas estén bien distribuidas.
- Extiende la pasta sobre un plástico de 1 centímetro de espesor aproximadamente.
- Llévala a la nevera por unas horas para que se compacte.
- Corta trocitos de la pasta, yo lo hice de 2,5 x 4 cm. aprox.
- Los puedes envolver en un trocito de papel celofán o los puedes guardar en un contenedor plástico.
- No necesitan refrigeración.