



Σπιτικές μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη

- **Μερίδες:** 10 μπάρες
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά
- **Χρόνος ψησίματος:** 35-40 λεπτά
- **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Υλικά

- 190 γρ. νιφάδες βρώμης
- 100 γρ. αμύγδαλα
- 100 γρ. τριμμένη καρύδα
- 30 γρ. σουσάμι
- 40 γρ. λάδι καρύδας, λιωμένο
- 125 γρ. ταχίνι
- **60 γρ. Candarel κρυσταλλική σκόνη με γλυκαντικό από το φυτό stevia**
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. τζιτζερ σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

- 1) Λαδώνουμε ελαφρώς ένα τετράγωνο ταψάκι και το περνάμε με λαδόκολλα.
- 2) Βάζουμε όλα τα υλικά σε μπολ και ανακατεύουμε με το χέρι μας. Φροντίζουμε ώστε τα υλικά να είναι ομοιόμορφα μοιρασμένα στο μείγμα.
- 3) Πιέζουμε το μείγμα στο ταψάκι και ισιώνουμε την επιφάνεια. Ψήνουμε τις μπάρες σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180οC, για περίπου 35-40 λεπτά, μέχρι να χρυσίσουν.
- 4) Βγάζουμε απο το φούρνο και τις αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς, για τουλάχιστον 30 λεπτά, πριν τις βγάλουμε απο το ταψάκι και τις κόψουμε.

**#LoveOnly,
Madame Ginger**