

## Πανεύκολες υγιεινές μπάρες με 6 υλικά & ελάχιστο ψήσιμο

**Μερίδες:** 10 μπάρες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 10 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 1 ώρα **Σκεύος:** τετράγωνη φόρμα ή ταψί 24X24εκ.

### Υλικά:

- 180 γρ. νιφάδες βρώμης
- 160 γρ. λευκά αμύγδαλα, κοπανισμένα
- 250 γρ. χουρμάδες χωρίς κουκούτσι
- 80 γρ. φιστικοβούτυρο ή αμυγδαλοβούτυρο
- 100 γρ. μέλι ή maple syrup
- 70 γρ. ψιλοκομμένη κουβερτούρα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Απλώνουμε τις νιφάδες βρώμης και τα κοπανισμένα αμύγδαλα σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 10-12 λεπτά, μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα. Αφήνουμε να κρυώσουν.

2) Βάζουμε τους χουρμάδες σε μεγάλο ξύλο κοπής και τους ψιλοκόβουμε σε πολύ μικρά κομματάκια.

3) Μεταφέρουμε τους χουρμάδες σε μπολ και προσθέτουμε την βρώμη και τα αμύγδαλα.

4) Βάζουμε το φιστικοβούτυρο (ή το αμυγδαλοβούτυρο) και το μέλι (ή το maple syrup) σε κατσαρολάκι και ζεσταίνουμε ελαφρώς δίχως να βράσουμε. Ανακατεύουμε. Αποσύρουμε από την φωτιά και περιχύνουμε με το μείγμα το περιεχόμενο του μπολ.

5) Ανακατεύουμε καλά να ενωθούν ομοιόμορφα τα υλικά. Προσθέτουμε την κουβερτούρα και ανακατεύουμε λίγο ακόμα. (Δεν πειράζει που θα λιώσει λίγη κουβερτούρα μιας και το μείγμα μας είναι ακόμα χλιαρό).

6) Απλώνουμε το τελικό μείγμα σε τετράγωνη φόρμα ή ταψί περασμένο με λαδόκολλα και “πατάμε” με τα χέρια μας ή ποτήρι να κολλήσουν καλά τα υλικά σε ομοιόμορφη στρώση.

7) Καλύπτουμε με άλλο ένα κομμάτι λαδόκολλα και πιέζουμε να κολλήσει στην επιφάνεια των υλικών. Βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα μέχρι να σφίξουν οι μπάρες.

8) Κόβουμε προσεκτικά τις μπάρες και απολαμβάνουμε ή φυλάμε αεροστεγώς (σε τάπερ ή καλυμμένες με μεμβράνη) στο ψυγείο για 1 εβδομάδα. Για να είναι πιο μαλακές στο μάσημα, τις βγάζουμε απ' το ψυγείο για 10-12 λεπτά πριν τις καταναλώσουμε.