



Μπάρες βρώμης με αμυγδαλοβούτυρο χωρίς ψήσιμο, για υγιή μαλλιά, δέρμα & νύχια

Μερίδες: 12 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 4 ώρες **Σκεύος:** τετράγωνο ταψί ή σκεύος 25X25εκ.

Φυλάμε τις μπάρες καλυμμένες στο ψυγείο για 5 μέρες.

Υλικά:

- 240 γρ. αμυγδαλοβούτυρο χωρίς ζάχαρη
- 80 γρ. λάδι καρύδας, λιωμένο
- 120 γρ. maple syrup
- 2 κ.γλ. εκχύλισμα αμυγδάλου ή βανίλιας
- 60 ml ρόφημα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη
- 1/3 κ.γλ. αλάτι
- 1 κ.γλ. κανέλα
- 6 κάψουλες [Terranova Beauty Complex Skin Hair Nails](#)
- 300 γρ. αλεύρι βρώμης (δηλαδή βρώμη αλεσμένη στο μούλτι)
- 2 κ.σ. φιλέ αμυγδάλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αμυγδαλοβούτυρο, το λάδι καρύδας, το maple syrup, το εκχύλισμα αμυγδάλου (ή βανίλιας), το ρόφημα αμυγδάλου, το αλάτι και την κανέλα.

2) Προσθέτουμε το περιεχόμενο από 6 κάψουλες [Terranova Beauty Complex Skin Hair Nails](#) και ανακατεύουμε να ενσωματωθεί παντού στο μείγμα.

3) Προσθέτουμε το αλεύρι βρώμης και ανακατεύουμε με κουτάλι μέχρι να σχηματιστεί πηχτό μείγμα.

4) Πιέζουμε ομοιόμορφα το μείγμα σε ταψάκι ή σκεύος περασμένο με λαδόκολλα. Πασπαλίζουμε με το φιλέ αμυγδάλου και το πιέζουμε ελαφρώς να κολλήσει.



5) Καλύπτουμε με άλλο ένα κομμάτι λαδόκολλα που να εφάπτεται στην επιφάνειά του και βάζουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες μέχρι να σφίξουν. Τις κόβουμε σε μπάρες και σερβίρουμε.