

Αλμυρές μπάρες βρώμης με λιαστές ντομάτες, ελιές & μυρωδικά

Μερίδες: 10 μπάρες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά **Σκεύος:** τετράγωνο ταψί 25X25εκ.

Φυλάμε τις μπάρες καλυμμένες σε θερμοκρασία δωματίου για 3 μέρες ή μέσα στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.

Υλικά:

- [180 γρ. νιφάδες βρώμης Quaker](#)
- ¾ κ.γλ. αλάτι
- 1 κ.γλ. ξερό θυμάρι
- 1 κ.γλ. ξερή ρίγανη
- 2 ½ κ.σ. λιναρόσπορος, αλεσμένος
- ¼ κ.γλ. κύμινο (προαιρετικά)
- ½ κ.γλ. μπούκοβο, γλυκό ή καυτερό ή συνδυασμό (προαιρετικά)
- 40 γρ. ηλιόσπορος
- 40 γρ. κολοκυθόσπορος
- 1 κ.σ. διατροφική μαγιά
- 320 γρ. φυτικό ρόφημα χωρίς ζάχαρη
- 8 λιαστές ντομάτες (σε ελαιόλαδο), ψιλοκομμένες
- 8 ελιές Καλαμών, χωρίς κουκούτσι, χοντροκομμένες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε μπολ ανακατεύουμε τις [νιφάδες βρώμης Quaker](#), το αλάτι, τη ρίγανη, το θυμάρι, τον λιναρόσπορο, το κύμινο, το μπούκοβο, τους ηλιόσπορους, τους κολοκυθόσπορους και τη διατροφική μαγιά.
- 2) Περιχύνουμε με το φυτικό ρόφημα, ανακατεύουμε και αφήνουμε το μείγμα να σταθεί για 10 λεπτά.
- 3) Εντωμεταξύ ψιλοκόβουμε τις λιαστές ντομάτες και τις ελιές Καλαμών και τις ενσωματώνουμε στο μείγμα.
- 4) Ρίχνουμε ομοιόμορφα το τελικό μείγμα σε ταψάκι λαδωμένο και περασμένο με λαδόκολλα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 35-40 λεπτά, ή μέχρι να χρυσίσουν. Θα είναι μαλακές, όχι σαν τις κλασικές τραγανές μπάρες.

5) Αφήνουμε να κρυώσουν λίγο και μεταφέρουμε τη λαδόκολλα σε ξύλο κοπής.
Κόβουμε προσεκτικά σε μπάρες ή τετράγωνα κομμάτια. Σερβίρουμε σε θερμοκρασία
δωματίου.