



Μπάρες cinnamon roll, γεμάτες πρωτεΐνη, χωρίς ζάχαρη

Μερίδες: 8-10 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1 ώρα **Σκεύος:** μακρόστενη φόρμα 25X13εκ.

Διατηρούνται καλυμμένες στο ψυγείο για 4-5 μέρες.

Υλικά:

- **30 γρ. [Απομονωμένη Πρωτεΐνη Αρακά Myprotein](#)**
- 95 γρ. αλεύρι βρώμης
- **10 γρ. [100% Σκόνη Λιναρόσπορου Myprotein](#)**
- 1 κ.γλ. κανέλα σκόνη
- ¼ κ.γλ. αλάτι
- 2 κ.σ. λάδι καρύδας, λιωμένο
- 100 γρ. αμυγδαλοβούτυρο, χωρίς ζάχαρη
- 60 γρ. σιρόπι maple
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

Εκτέλεση :

- 1) Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε την [Απομονωμένη Πρωτεΐνη Αρακά Myprotein](#), το αλεύρι βρώμης, τη [Σκόνη Λιναρόσπορου Myprotein](#), τη κανέλα και το αλάτι ανακατεύουμε να αναμειχθούν καλά.
- 2) Στη συνέχεια προσθέτουμε το λάδι καρύδας, στο αμυγδαλοβούτυρο και τα ανακατεύουμε για να αραιώσει το αμυγδαλοβούτυρο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σιρόπι maple και το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατεύουμε με μια σπάτουλα μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα πολύ καλά και να έχουμε ένα μείγμα συμπαγές που δεν θρυματίζεται.
- 3) Μεταφέρουμε το μείγμα σε μια φόρμα περασμένη με λαδόκολλα, το πιέζουμε καλά να γίνει συμπαγές και το αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει για 2-3 ώρες.
- 4) Ξεφορμάρουμε και κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια ή στο μέγεθος και σχήμα που επιθυμούμε.

Brief για αρακά:



Χωρίς καθόλου σόγια και γαλακτοκομικά, απόλυτα φυσική και χωρίς ζάχαρη η Απομονωμένη Πρωτεΐνη Αρακά περιέχει 23 γρ. πρωτεΐνης ανά μερίδα και είναι ιδανική για όσους αθλούνται ενώ ακολουθούν φυτική διατροφή.

Γιατί Να Επιλέξω Αυτό Το Προϊόν;

Δημιουργήθηκε από πηγές φυτικής προέλευσης μόνο και είναι ένας εύκολος τρόπος να προσθέσετε πρωτεΐνη ποιότητας στη διατροφή σας — ενώ παράλληλα σας βοηθά στην ανάπτυξη και διατήρηση σημαντικών μυών¹, που είναι ζωτικής σημασίας για την πρόοδό σας είτε επιδιώκετε την αύξηση σε όγκο, την τόνωση των μυών ή την απώλεια βάρους.

Brief για λιναρόσπορο:

Οι σπόροι του λιναριού (ή λιναρόσποροι) χρησιμοποιούνται εδώ και χρόνια και αποτελούν ιδανική λύση για όσους θέλουν να αυξήσουν την πρόσληψη διαλυτών και αδιάλυτων ινών.

- Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
- Περιέχει Α-λινολενικό οξύ (ALA)
- Διαλυτές και αδιάλυτες ίνες
- Συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης

Η 100% Σκόνη Λιναρόσπορου έχει ελαφριά γεύση ξηρών καρπών και είναι ένα εξαιρετικό συμπλήρωμα για όσους επιθυμούν να αυξήσουν την πρόσληψη των απαραίτητων λιπαρών οξέων τους ή να ενισχύσουν την καύση θερμίδων τους. Είναι επίσης μια φυσική μορφή διαλυτών και αδιάλυτων ινών.

Οι ίνες αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής αλλά η λήψη ικανοποιητικής ποσότητας ινών μπορεί να αποβεί καμιά φορά δύσκολη υπόθεση. Επομένως, αποτελεί βολική λύση η προσθήκη του προϊόντος αυτού στο καθημερινό σας ρόφημα. Επιπλέον, το Α-λινολενικό οξύ (ALA) παράγεται με φυσικό τρόπο και συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.