



Μπάρες χαρουπιού με σοκολάτα, χωρίς ψήσιμο

Μερίδες: 10 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** - **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά **Σκεύος:** τετράγωνο ταψί ή σκεύος 25X25

Φυλάσσουμε τις μπάρες καλυμμένες στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.

Υλικά για τις μπάρες:

150 γρ. νιφάδες βρώμης
130 γρ. χαρουπάλευρο
75 γρ. σιρόπι αγαύης
50 γρ. ταχίνι
40 γρ. ελαιόλαδο
70 γρ. φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη
½ κ.γλ. κανέλα
1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

Υλικά για την επικάλυψη (προαιρετικά):

200 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
½ κ.σ. λάδι καρύδας (κοφτή)
ανθός αλατιού

Εκτέλεση:

- 1) Αλέθουμε καλά τη βρώμη σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) να γίνει πολύ ψιλή.
- 2) Την μεταφέρουμε σε μπολ, προσθέτουμε το χαρουπάλευρο και ανακατεύουμε.
- 3) Προσθέτουμε το σιρόπι αγαύης, το ταχίνι, το ελαιόλαδο, το γάλα, την κανέλα και τη βανίλια και ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά μέχρι να έχουμε πηχτό μείγμα.
- 4) Απλώνουμε ομοιόμορφα το μείγμα σε σκεύος περασμένο με λαδόκολλα και το πιέζουμε καλά να γίνει όσο γίνεται πιο επίπεδη η επιφάνεια.
- 5) Λιώνουμε την κουβερτούρα και το λάδι καρύδας σε μπεν μαρί, αποσύρουμε από τη φωτιά και απλώνουμε τη σοκολατένια επικάλυψη στις μπάρες. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λίγο ανθό αλατιού.
- 5) Βάζουμε το σκεύος στην κατάψυξη για 25-30 λεπτά ή μέχρι να σφίξει καλά.
- 6) Μεταφέρουμε τη λαδόκολλα σε επιφάνεια κοπής, κόβουμε σε μπάρες, σερβίρουμε και αποθηκεύουμε τις υπόλοιπες σε δοχείο τροφίμων στο ψυγείο.