

Bocaditos "energéticos" de Muesli

Estos trocitos dulces son pura energía y nutrientes, especialmente indicados para recuperarse tras una larga ruta ya sea en bicicleta o a pie y para personas con poco apetito que deseen aumentar de peso e incluso para niños, evitando así que coman alimentos menos saludables como bollería industrial llena de grasas saturadas y azúcares refinados.

INGREDIENTES:

- 200g Muesli 30% fruta
- 100g Harina de trigo
- 50g Azúcar moreno o miel
- 50g Frutos secos variados (nueces, pipas calabaza, avellanas,...)
- 100ml Aceite oliva o girasol
- 2 Huevos
- ½ sobre Levadura Royal (7g)

12
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Mezclar en un bol todos los ingredientes secos: muesli, harina, azúcar, frutos secos y levadura).
3. Agregar los ingredientes húmedos: aceite, huevos y miel (si se utiliza)
4. En la bandeja del horno colocar un papel de hornear y esparcir la mezcla homogéneamente, formando un cuadrado de 30X30 aprox.
5. Introducir en el horno a 200°C durante 10 minutos.
6. Sacar la bandeja y pre cortar la masa en cuadraditos de 3x3 aprox. Rebajar la temperatura del horno a 175°C y hornear 10-12 minutos más.
7. Retirar de horno y dejar enfriar.
8. Una vez frío, cortar con cuchillo afilado por las ranuras que habíamos señalado.
9. Conservar en tapper hermético (aguantan bien una semana o más).