

stock



dried



BARRETTE RAW AL CACAO

la merenda da asporto perfetta, sana, golosa, dal sapore intenso

UNITA' DI MISURA: LE TAZZE MISURATRICI INGREDIENTI E PROCEDIMENTO

1/2 tazza (90 gr) di SEMI DI CHIA

3 mezze tazze (375 gr) di ACQUA

Lasciamo assorbire l'acqua per 10 minuti, poi aggiungiamo:

1/3 di tazza (100 gr) di SCIROPPO D'ACERO

Mescoliamo e aggiungiamo gli ingredienti secchi:

1/2 tazza (60 gr) di FIOCCHI DI FARRO (o avena)

1/2 tazza (80 gr) di NOCCIOLE SEMI TRITATE

1/2 tazza (60 gr) di NIBS DI CACAO

2 cucchiai di POLVERE DI CACAO CRUDO

Mescoliamo, stendiamo ed essicchiamo

12 ore a 40 gradi, capovolgiamo,

tagliamo e continuiamo ad essiccare

per altre 12 ore a 40 gradi.

Otterremo delle barrette croccanti che

si conserveranno a lungo chiuse

ermeticamente in un barattolo.



www.semplicementealex.com

@semplicementealex3

semplicementealex3@gmail.com