

BARRITAS DE CEREAL SIN HORNEAR

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo en el refrigerador: 30 minutos

Salen 16 pedazos

Ingredientes

- 1 ½ tazas de Cheerios
- ½ taza de copos de avena
- ¼ de taza de semillas de calabaza, también conocidas como pepitas
- ¼ taza de semillas de girasol
- ½ cucharada de semillas de chía
- ¼ taza de arándanos secos (opcional)
- ½ taza de mantequilla de almendras o maní cremosa natural
- ½ taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ cucharadita de sal



Instrucciones:

1. Cubre una fuente para hornear cuadrada o rectangular, con papel de hornear. Dejar aparte.
2. Coloca los Cheerios, la avena, las pepitas, las semillas de girasol, las semillas de chía y los arándanos rojos secos (si los vas a utilizar) en un recipiente grande. Mezcla para combinar.
3. En una olla pequeña a temperatura media baja, calienta la mantequilla de almendras o maní y la miel, revolviendo con frecuencia hasta que la mezcla esté completamente suave.
4. Retira del fuego, agrega la vainilla y la sal. Vierte sobre la mezcla de cereal y revuelva suavemente para cubrir todo.
5. Echar la mezcla del cereal en el molde forrado y presionar la mezcla firmemente con una espátula o con las manos.
6. Coloca el molde con la mezcla en el congelador durante unos 30 minutos. Retirar del congelador, cortar en barras o cuadrados y servir. Guarda las barras sobrantes en un recipiente sellado en el refrigerador. Pueden durar alrededor de 1 semana.

Nota:

*Podes personalizar estas barras cambiando los complementos. ¡Podes cambiar fácilmente los arándanos por otra fruta seca como las pasas y las semillas también se pueden cambiar fácilmente según lo que tengas disponible!