

## BARRAS DE AVENA Y CHOCOLATE SIN HORNEAR

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo enfriando: ~ 1 a 2 horas

Salen de 6 a 8 barras

### Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena
- 1/3 taza de mantequilla de maní, **ver nota**
- 2 cucharadas de miel o sirope de maple
- 1/3 taza de chocolate de preferencia
- 2 cucharaditas de aceite
- Frambuesas, fresas o arándanos, **ver nota**



### Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, agregar la harina de avena, mantequilla de maní y miel, mezclar todo muy bien, con un tenedor es más fácil. La consistencia será granulada, migas gruesas.
2. En un molde pequeño para hornear forrado con papel pergamino, agregar la masa y con el dorso de una cuchara presionar bien para que tengas una corteza sólida.
3. En un recipiente pequeño agregar el chocolate de preferencia con el aceite, derretir en la estufa o en el microondas.
4. Vertir el chocolate sobre la base y colocar las frambuesas o fruta de preferencia.
5. Congelar por 1 o 2 horas, hasta que el chocolate esté sólido nuevamente, luego cortar, disfrutar y ser feliz.

### Notas:

\*Puedes sustituir la mantequilla de maní por mantequilla de almendra o cashews o la de tu preferencia.

\*Si no quieres utilizar frutas, puedes utilizar pedazos de chocolate o nueces picadas.

**una pizca de Luna - Barras de Avena y Chocolate sin Hornear**

\*Guardar las barras en el refrigerador hasta por 3 días o en el congelador hasta por 2 semanas.

[www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com)