



Μπάρες δημητριακών με αποξηραμένα βερικόκα

Σκεύη και εργαλεία

- Μέτριο τηγάνι
- Μεγάλο μπολ
- Ταψί (20x30 εκ.)

Θα χρειαστείτε

- 2 1/4 νιφάδες βρώμης
- 1/4 του φλιτζανιού ηλιόσπορους
- 1/4 του φλιτζανιού τρίμμα καρύδας
- 1/2 φλιτζάνι (βάλτε το 1/3) μαύρη ζάχαρη
- 1 κουταλιά μέλι
- 1/2 κουταλάκι κανέλα (σκόνη)
- 1/2 φλιτζάνι ψιλοκομμένα ξερά βερικόκα
- 2 κουταλιές κομματάκια κουβερτούρας (προαιρετικά)

Πώς θα τις παρασκευάσετε

1.. Σε ένα μέτριο τηγάνι, ρίχνετε τη ζάχαρη και το μέλι και τα ανακατεύετε πάνω σε σιγανή φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.

2. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μεγάλο μπολ και στη συνέχεια προσθέτετε τις νιφάδες της βρώμης, τους ηλιόσπορους, την καρύδα, την κανέλα και τα βερικόκα.

3. Στρώνετε το μείγμα με τα δάχτυλά σας στο ταψί. Αν πρόκειται να βάλετε τρίμμα σοκολάτας, πασπαλίζετε με αυτό την επιφάνεια. Ψήνετε σε σιγανό προς μέτριο φούρνο για 30 περίπου λεπτά ή μέχρι η επιφάνεια να ροδίσει ελαφρά.

4. Κόβετε το μείγμα, όσο είναι ακόμα ζεστό, σε 6-8 μπάρες και τις αφήνετε εκεί μέχρι να κρυώσουν.