



ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΣΠΙΤΙΚΕΣ

- 150 γρ. μέλι
- ~100 γρ. ταχίνι (προαιρετικά)
- 1-2 μήλα
- 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό
- 500 γρ. Βρώμης
- 75 γρ. καρύδια
- 100 γρ. σταφίδες ή cranberries
- Λίγο ελαιόλαδο για το ταψάκι
- Κανέλλα
- 2 μικρές παραλληλόγραμμες (μακρόστενες) φόρμες για κέικ

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε μέλι και ταχίνι σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ. Προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό και προσθέτεις την κανέλα.

Ρίχνουμε σταδιακά τη βρώμη, τα καρύδια (αφού τα σπάσουμε λίγο) και τις σταφίδες. Ανακατεύουμε και συμπληρώνουμε βρώμη μέχρι να γίνει σφιχτό και σχεδόν στεγνό.

Καθαρίζουμε το μήλο και το τρίβουμε στο χοντρό τρίφτη. Το βάζουμε και αυτό μέσα στο μείγμα.

Βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα ταψάκι και απλώνουμε το μείγμα. Πατάμε με ένα κουτάλι να γίνει συμπαγές. Μπορούμε να το βάλουμε για 20 λεπτά στο ψυγείο για να σφίξει και να κόβεται. Μπορούμε επίσης να το βάλουμε για 20 λεπτά στο φούρνο στους 200 βαθμούς για να γίνει σαν μπισκότο. Αν το βάλουμε στο φούρνο, να το χαράζουμε από πριν για να κόβεται σε ωραία κομμάτια μετά. **Και κάτι ακόμα..**

Με υλικά της αρεσκείας σας, μπορείτε να φτιάξετε μία διαφορετική εκδοχή. Θα σας πρότεινα να βάλετε σταγόνες κουβερτούρας, ξύσμα από πορτοκάλι, σταφίδες και καρύδια.