



Ricetta

Barretta Energetica e Proteica Salata

Ingredienti

- 100 g di avena
- 5-6 pomodori secchi, tritati finemente
- 30 g di pistacchi non salati, tritati
- 50 g di mix di semi (come girasole e sesamo)
- 30 g di semi di chia
- 2 albumi
- 1 cucchiaino di curcuma

Procedimento

- **Preparazione del Mix:** In una ciotola capiente, unisci l'avena, i pomodori secchi tritati, i pistacchi, il mix di semi e i semi di chia.
- **Aggiunta degli Albumi:** Versa gli albumi nel mix e mescola energicamente. L'obiettivo è ottenere un composto leggermente appiccicoso e compatto; se dovesse risultare troppo asciutto o sgranato, aggiungi un altro albume per legare meglio gli ingredienti.
- **Personalizzazione:** Le dosi sono flessibili; puoi adattarle ai tuoi gusti! Sostituisci l'avena con fiocchi di farro, aggiungi olive, tonno o persino parmigiano grattugiato. Varia i semi e la frutta secca a tuo piacere, e per il tocco speziato, prova anche la paprika o altre spezie, oltre alla curcuma, che dona un bel colore giallo.
- **Cottura:** cuoci a 170 gradi per circa 15 min. Ma attenzione controlla dopo 10 min la cottura per non farle bruciare. Aspetta che siano fredde per toglierle dagli stampini.

Pro tip:

Se le barrette dovessero sbriciolarsi, niente paura! Sbriciolale finemente con le mani e conserva il mix in un barattolo ermetico in frigorifero: avrai una granola salata perfetta per arricchire insalate, vellutate o hummus!

