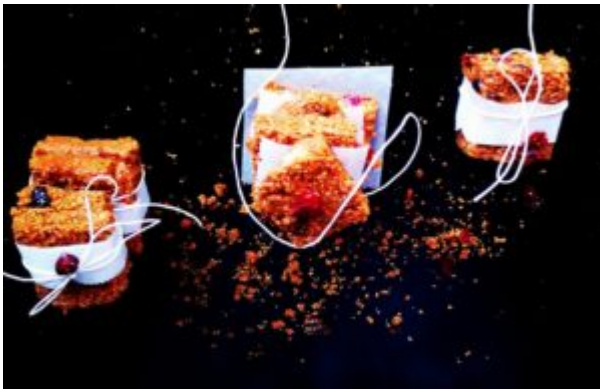




## Μπάρες χωρίς ζάχαρη

Έξυπνη συνταγή όλο γλύκα χωρίς ζάχαρη πολύ εύκολη. Θα ασχοληθείτε 5 λεπτά και θα έχετε πεντανόστιμες μπάρες. Μπορείτε να κάνετε πολλούς συνδυασμούς ανάλογα το γούστο σας. Να βάλετε σταφίδες, σταγόνες σοκολάτας να τις βουτήξετε σε σοκολάτα. Εγώ ήθελα μια συνταγή να μην έχει καθόλου σοκολάτα και ζάχαρη.



Πάμε να φτιάξουμε μαζί τις μπάρες μου εύκολα και απλά.



## **Υλικά**

300 γρ.πίτουρο βρώμης

2 κ.σ ελαιόλαδο

300 γρ ταχίνι

Ξύσμα και χυμό από 1 πορτοκάλι

170 γρ πετιμέζι

$\frac{3}{4}$  κούπας κράνμπερι ή σταφίδες ή σταγόνες κουβερτούρας

## **Εκτέλεση**

Ανάβουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και βάζουμε λαδόκολλα στο ταψί. Βάζουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη.



Μόλις γίνει μια ζύμη και δούμε ότι ξεκολλάει από το μπολ την αδειάζουμε στο ταψί. Την απλώνουμε με ένα κουτάλι να πάει παντού ομοιόμορφα. Αν κολλάει το κουτάλι το βρέχουμε λίγο έτσι μας βοηθάει πολύ. Ψήνουμε για 10-12 λεπτά και αφήνουμε να κρυώσει τελείως πριν το κόψουμε.



Είναι μαλακές μπάρες και έτσι παραμένουν τις φυλάμε σε μεμβράνη. Αν θέλετε πριν τις κόψετε βάζετε μια στρώση λιωμένη κουβερτούρα.



Ευχαριστώ την φίλη μου Σοφία για την συνταγή (εγώ την έφτιαξα με κράνμπερι)



Φτιάξτε τις Μπάρες για τα παιδάκια σας για εσάς και θα με θυμηθείτε.



*Καλή γλυκιά επιτυχία elpidas little corner*