

OLIO CUORE

Barretta di cereali misti alla spirulina e goji



Ingredienti

- 120 g miele millefiori
- 60 g zucchero di canna
- 2 cucchiari **Olio di Mais Cuore**
- 180 g cereali misti (tipo muesli)
- 30 g granella di nocciole
- 30 g granella di mandorle
- 30 g bacche di goji
- 10 g spirulina

- **Portata: Dolci**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 16**
- **Calorie: 112.5 Kcal**
- **Grassi: 5.51 g**

Preparazione

- In una casseruola versare miele e zucchero e cuocere per 3 min mescolando.
- In una ciotola versare i cereali, il miele con lo zucchero caldi e l'**Olio Cuore**.



- Aggiungere la granella di frutta secca mista.



- Unire la spirulina.



- Completare con le bacche di goji tritate.



- Mescolare con cura e distribuire circa 30 g di massa in ogni impronta dello stampo di 3x8 cm, unta, compattandola bene.
- Trasferire lo stampo in frigorifero per 1 ora e, trascorso questo tempo, con delicatezza sformare le barrette e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais