

Barritas energéticas de avena y plátano

 misthermorecetas.com/2016/02/24/barritas-energeticas-de-avena-y-platano/

Por Elena
Calderón

February 23,
2016

*¡Cómo me gusta preparar **barritas energéticas caseras** para mis niñas!. Ya os he contado que hacen deporte a diario después del cole y las meriendas son muy importantes.*

Una de las meriendas que más me gusta prepararlas es fruta y barritas energéticas caseras. Los frutos secos, combinados con fruta, avena, chocolate, ... aportan mucho nutrientes y os aseguro que están muy ricas. Si hacéis deporte y soléis tomar barritas energéticas, animaros a hacerla caseras que seguro que os van a encantar.

Otras barritas que suelo hacer son éstas: «[Barritas energéticas](#)» (pinchando sobre el nombre podéis ver la receta).

Ingredientes: (para 10 unidades)

- 100 gr. de dátiles sin hueso
- 100 gr. de nueces
- 100 gr. de copos de avena
- 50 gr. de coco rallado
- 2 plátanos maduros en rodajas (180 gr. aprox.)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela molida

Preparación:

Precalentamos el horno a 180°. Engrasamos con un poco de aceite de un molde desmoldable o de silicona de 20 x 20 cm. o podemos forrarlo con papel de hornear. Reservamos.

Echamos los dátiles en el vaso de la Thermomix y damos **2 goles de turbo, de 2 segundos cada uno**, para que queden bien troceados. Con la espátula bajamos los trocitos que hayan quedado en las paredes y tapa del vaso hacia las cuchillas.

Añadimos el resto de ingredientes y damos otros **2 golpes de turbo, de 2 segundos cada uno**, para que todo quede bien troceado.

Vertemos esta mezcla sobre el molde reservado y extendemos bien con una espátula, nivelando la superficie. Con un cuchillo marcamos los cortes de las barritas (10 x 5 cm.).

Horneamos durante 30 minutos, a 180°, o hasta que los bordes empiecen a dorarse. Retiramos del horno y dejamos que enfríen dentro del molde durante aproximadamente *30 minutos*.

Desmoldamos y terminamos de cortar las barritas. Servimos o guardamos en un recipiente hermético.

Fuente: *Vorwerk*.