

Barras de desayuno repletas de proteínas por Rachel Gaewski

Ingredientes para 24 barras

BASE

¼ taza de harina de lino (40 g)
¾ taza de agua (180 ml)
6 tazas de avena arrollada (540 g)
6 tazas de quinua, cocida (1 kg)
4 cucharaditas de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
1 taza de jarabe de arce (220 g)
½ taza de aceite de coco refinado, derretido (120 ml)
2 cucharaditas de extracto de vainilla
4 plátanos maduros, triturados

RELLENOS

CHIP DE CHOCOLATE CON MANTEQUILLA

6 cucharadas de mantequilla de maní
5 cucharadas de mini chips de chocolate

MANZANA CANELA

¾ taza de manzana gala, cortada en cubitos (90 g)
6 cucharadas de nueces picadas
1 ½ cucharadas de canela
¼ cucharadita de nuez moscada

PASTEL DE ZANAHORIA

¾ taza de zanahoria rallada (30 g)

3 cucharaditas de canela

¼ cucharadita de nuez moscada

3 cucharadas de mantequilla de almendras

MEZCLA DE BAYA

3 cucharadas de mantequilla de almendras

⅓ taza de fresas, cortadas en cubitos (55 g)

⅓ taza de frambuesas (40 g)

⅓ taza de arándanos (40 g)

aceite en aerosol antiadherente