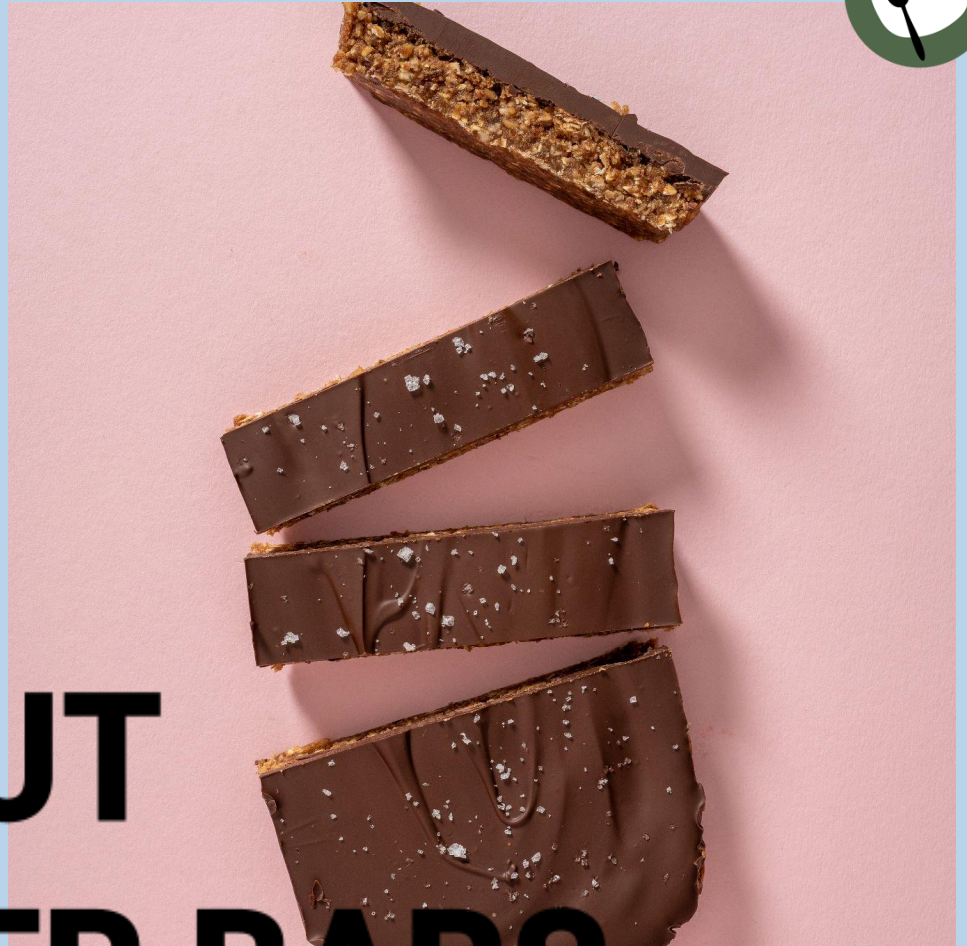


ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 15 ΛΕΠΤΑ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5
ΜΕΡΙΔΕΣ: 12



200gr βασιλικούς χουρμάδες
100gr φιστικοβούτυρο
200gr νιφάδες βρώμης
60gr πίνατς χοντροαλεσμένα
6gr/1κ.σ ινδοκάρυδο
1κ.γ. κανέλα
1 μονή δόση εσπρέσο (προαιρετικά)
1κ.γ. χοντρό θαλασσινό αλάτι
(προαιρετικά)
100gr κουβερτούρα
περιεκτικότητας
σε κακάο >70%



PEANUT BUTTER BARS

1. Μουλιάζεις τους χουρμάδες για 5' σε ζεστό νερό, έπειτα αφαιρείς το νερό και τους αλέθεις στο multi
2. Προσθέτεις όλα τα υλικά εκτός από την κουβερτούρα και το αλάτι σε ένα μπολ και ανακατεύεις μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα
3. Σε ένα μικρό πυρέξ 23x15 τοποθετείς μια λαδόκολλα, απλώνεις το μείγμα να καλύψει την επιφάνεια του ταψιού και το βάζεις στην κατάψυξη 10-15' να σταθεροποιηθεί
4. Λιώνεις την κουβερτούρα σε μπεν μαρι, την τοποθετείς πάνω από το μείγμα μέχρι να το καλύψει και από πάνω ρίχνεις το αλάτι
5. Τοποθετείς για ~15 λεπτά στην κατάψυξη μέχρι να παγώσει η κουβερτούρα και έπειτα τις κόβεις, αποθηκεύεις στο ψυγείο σε ένα μπολ

KEEP
EAT
HEALTHY