

# Barritas energéticas



En lugar de almendras podemos utilizar avellanas tostadas, cacahuetes, pistachos, trigo y uvas pasas. También podemos utilizar cereales tipo arroz inflado, avena, muesli, semillas de sésamo...

**Dedicación :** 10 minutos

**Cocción :**  
No tiene horneado  
3 horas de reposo en frío

**Cantidad :** 6 raciones

## Ingredientes :

Para las barritas energéticas:

- 150 gr de almendra tostada picada
- 70 gr de azúcar
- 40 gr de chocolate blanco de cobertura
- 30 gr – 2 cucharadas de miel
- Film plástico transparente

Para bañarlas:

- 100 g de chocolate de cobertura (opcional)

- 1 Lo primero que hacemos es picar las almendras, si no las hemos comprado ya picadas.
- 2 Colocamos en un recipiente la mitad de las almendras picadas le añadimos el azúcar, el chocolate blanco fundido al baño maría y un par de cucharas de miel. Mezclamos con ayuda de una espátula o una batidora. Cuando quede bien mezclada, añadimos el resto de las almendras y seguimos mezclando con la espátula.
- 3 Preparamos un molde cubriéndolo con film plástico, vertemos la mezcla y la vamos aplastando con ayuda de una cuchara, hasta que forme una base igualada. Tapamos con el resto del film el recipiente y dejamos reposar en la nevera 3 ó 4 horas.
- 4 Desmoldamos y cortamos en barritas alargadas o en cuadrados según nuestra comodidad, ayudándonos de una espátula si fuese necesario para separarlas. A partir de ese momento están listas para consumir.
- 5 Bañarlas en chocolate de cobertura fundido al baño maría le aporta un extra de sabor, aunque así están perfectas.

más recetas en

[Cocina en video.com](http://Cocina en video.com)