

Barritas de avena

1 1/2 taza de hojuelas de avena
previamente horneada o tostada

1 pieza de plátano maduro

1/4 taza de miel de abeja

1 cucharada vainilla

1/2 cucharada canela

1 cucharada de cacao

1/4 taza de leche de almendras

1/2 taza mix de nueces en trocitos

3/4 taza coco rallado

3 cucharadas de chia



3 cucharadas de crema cacahuete sin azúcar

1/2 taza de arándanos deshidratados

3 a 4 fresas picadas

Chocolate vegano (opcional)

1. En un bowl machacar el plátano.
2. Agregar el resto de los ingredientes al bowl y mezclar muy bien hasta homogeneizar.
3. Poner papel encerado en una charola y rociar ligeramente con aceite en aerosol.
4. Vaciar la mezcla a la charola y formar un cuadrado con un grosor de 1 a 1.5 cm.
5. Hornear por 40 minutos aprox. con el horno precalentado a 180°C.
6. Cortar en forma de barritas. Dejar enfriar y refrigerar por un par de minutos.
7. Decorar al gusto con chocolate vegano semilíquido, crema de cacahuete y/o fresas.