|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Υγιεινές μπάρες με βρώμη,μέλι και ταχίνι****Υλικά*** 150γρ.μέλι
* 150γρ.Ταχίνι
* 150γρ.ξηροί καρποί (σταφίδες,αμύγδαλα,γκότζι μπέρι,κράνμπερι

ηλιόσπορους,κασιους* 70 γρ χουρμάδες
* 280 γρΝιφάδες βρώμης
* Ξύσμα ενός πορτοκαλιού

**Εκτέλεση*** Ψιλοκόβουμε τους χουρμάδες (με μαχαίρι)
* Ανακατεύουμε το μέλι με το ταχίνι
* Προσθέτουμε τους χουρμάδες,τους ξηρούς καρπούς,το ξύσμα και σιγά σιγά τη βρώμη μέχρι να γίνει ομοιόμορφο μείγμα
* Βάζουμε το μείγμα σε αντικολλητικό χαρτί
* Με ποτήρι που έχει επίπεδη βάση ισιώνουμε το μείγμα
* Βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο για 30 λεπτά
* Βγάζουμε από το ψυγείο και κόβουμε σε μακρόστενες μπάρες

 Καλή επιτυχία !! | **Healthy bars with oat,honey and tahini****Ingredients*** 150gr.honey
* 150gr.tahini
* 150gr.nuts(raisins,almonds,koji berry,cranberry, sunflower seeds, cashews)
* 70gr.dates
* 280gr.oat flakes
* Zest of an orange

**Method*** Slice the dates(use a knife)
* Mix honey with tahini
* Add dates,nuts and the zest
* Stir the mixture adding the oat flakes slowly until you get a uniform mixture.
* Pour the mixture on a baking sheet
* Use a glass with flat bottom to make the mixture flat.
* Put the mixture in the fridge for 30 minutes.
* Take it out of the fridge and cut long and narrow bars.

 Good luck!! | **Batoane sănătoase cu ovăz, miere și tahini****Componente*** 150g miere
* 150g.Tahini
* 150g nuci (stafide, migdale, fructe de goji, merisoare seminte de floarea soarelui, caju
* 70 g curmale
* 280 g fulgi de ovăz
* Coaja unei portocale

**Μetodă*** Tăiați curmalele (cu un cuțit)
* Amestecați mierea cu tahinul
* Adăugați curmalele, nucile, coaja și încet ovăzul până devine un amestec uniform.
* Puneti amestecul pe hartie antiaderenta
* Aplatizați amestecul cu un pahar care are o bază plată
* Pune amestecul la frigider pentru 30 de minute
* Scoateți din frigider și tăiați în batoane lungi și înguste

Noroc !! |