|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 !! |