



## Μπάρες Δημητριακών με ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα

Τραγανές μπάρες δημητριακών για ενέργεια και γεύση!

### Υλικά

70g βούτυρο  
50g καστανή ζάχαρη  
30g ζάχαρη rapela  
(από ζαχαροκάλαμο)  
22g γλυκόζη  
140g βρώμη  
60g φιστίκι Αιγίνης  
30g σουσάμι  
καβουρδισμένο  
30g λιναρόσπορο  
12g μέλι  
80g αποξηραμένα  
σύκα  
80g cranberries

### Εκτέλεση

- Σε ένα κατσαρολάκι κάνουμε σιρόπι, βάζοντας την καστανή ζάχαρη, τη γλυκόζη, τη ζάχαρη rapela και το βούτυρο μέχρι να πάρουν μία βράση.
- Σε ένα δεύτερο σκεύος, τοποθετούμε τη βρώμη, τα αποξηραμένα σύκα, τα cranberries, το φυστίκι Αιγίνης, το σουσάμι και το λιναρόσπορο.
- Μέσα στο σιρόπι, προσθέτουμε το μέλι, ανακατεύουμε και το ρίχνουμε όσο είναι ακόμα αρκετά ζεστό στο μείγμα των φρούτων.
- Ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180ο.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε τσέρκι παραλληλόγραμμα διαστάσεων 3.5x5.5 cm.
- Ψήνουμε για 12 - 15' (θέλουμε να πετύχουμε ένα διαυγές γυαλιστερό χρώμα).
- Μόλις τα βγάλουμε από τον φούρνο ξεφορμάρουμε (πιέζοντας ελαφρά με ένα κουτάλι) και αφήνουμε να κρυώσουν.