



Vegan Πρωτεϊνικές Μπάρες

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 8 Ετοιμασία: 25min Μαγείρεμα: min Θερμίδες /ανά μερίδα : ∞ 255 kcal

Συστατικά

- ½ Φ φυστικοβούτυρο
- 8 μεγάλες χουρμάδες χωρίς κουκούτσι
- ¼ Φ γάλα αμυγδάλου
- 1 κ/κι εκχύλισμα βανίλιας
- 1 ½ Φ βρώμη
- ½ Φ vegan πρωτεΐνη σε σκόνη (προαιρετικά)
- ¼ Φ αλεσμένος λιναρόσπορος
- ¼ κ/κι αλάτι
- ¼ Φ τσιπς μαύρης σοκολάτας

Διαδικασία

1. Στρώστε ένα τετράγωνο ταψί με λαδόκολλα, αφήνοντας.
2. Στο μπολ ενός επεξεργαστή τροφίμων, προσθέστε το φυστικοβούτυρο, τους χουρμάδες, το γάλα αμυγδάλου και το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο και ομοιογενές, περίπου 1 λεπτό.
3. Σταματήστε τον επεξεργαστή τροφίμων και προσθέστε τη βρώμη, τη σκόνη πρωτεΐνης, τον αλεσμένο λιναρόσπορο και το αλάτι. Χτυπάμε μερικές φορές μέχρι να ενωθούν καλά τα υλικά. Το μείγμα πρέπει να έχει υφή σαν ζύμη μπισκότου. Αν είναι πολύ στεγνό, προσθέστε λίγο γάλα. Εάν είναι πολύ υγρό, προσθέστε περισσότερη σκόνη πρωτεΐνης.
4. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ και προσθέστε τα κομματάκια σοκολάτας.
5. Πιέστε το μείγμα στο ταψί και ισιώστε το πάνω μέρος. Τοποθετούμε στην κατάψυξη μέχρι να δέσει, περίπου 15 λεπτά.
6. Κόψτε σε 8 μπάρες. Απολαύστε αμέσως. 10-14 μέρες στο ψυγείο.

