

¿Cómo hacer Barritas energéticas de Cereales?

Por Virginia Ceballos | 3 marzo, 2016

Hace unos años lo que solía tomar en los descansos del trabajo era una pieza de fruta o unas **barritas energéticas caseras de cereales**. Al cabo de un tiempo, para ahorrarme un dinerillo, empecé a hacer mis propias barritas en casa.

Me parece que es una buena forma de tomar cereales integrales, bayas y semillas, llenas de energía y de vitaminas ;-). Además son geniales para cuando vas a hacer senderismo, te vas de viaje o de excursión, o simplemente, porque te apetecen. Son un gran recurso para los peques de casa ya que les gusta mucho.

Si las hacemos nosotros mismos, podemos hacerlas a nuestro gusto y eliminar el exceso de azúcares refinados y conservantes químicos que suelen llevar las que se compran en los supermercados. Eso sí, debo puntualizar que las que se venden en herbolarios suelen ser muy sanas.



BARRITAS ENERGÉTICAS TIPO GRANOLA

INGREDIENTES

- 1 taza grande de copos de avena.
- 1/3 taza de semillas de lino y sésamo.
- 1/2 taza de arroz hinchado y trigo sarraceno activado.
- 4 o 5 cucharadas de miel.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra o de girasol.
- Una cucharadita de canela molida y un pelín de vainilla en polvo.

PREPARACIÓN

1. Precalentamos el horno a 170 gr. Mientras en un bol añadimos todos los ingredientes y mezclamos con una cuchara todo bien.
2. En la bandeja de horno o un molde adecuado, ponemos papel de horno. Echamos la mezcla y alisamos bien con la cuchara.
3. Dejamos que este en el horno de 15 a 20 minutos, dependerá del tipo de horno.
4. Apagamos el horno y sacamos la bandeja. La dejamos enfriar.
5. Con un cuchillo, cortamos las barras y las guardamos en un recipiente adecuado. Por ejemplo podemos envolverlas con un poco de papel de horno para llevárnoslas de merienda.

Para esta receta me he inspirado en la receta de granola casera que uso para mis desayunos, está riquísima.



BARRITAS ENERGÉTICAS DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite vegetal suave (girasol, oliva, sésamo, etc.).
- 3 cucharadas de miel.
- 1 taza de semillas variadas (calabaza, girasol, lino, sésamo).
- ¼ taza de frutos rojos desecados (arándanos rojos, frutas del bosque, escaramujos...)
- 1 cucharada de piel de naranja.

PREPARACIÓN

1. Calentamos el horno a 180°C. En un bol mezclamos muy bien todos los ingredientes, de manera que queden bien integrados.
2. Colocamos una hoja de papel de hornear en una bandeja de horno. Se echa la mezcla y se deja bien plana por arriba con ayuda de una cuchara.
3. Cocer unos 18-20 minutos. Retiramos y dejamos enfriar.
4. Se cortan con cuchillo las barritas del tamaño que se quiera.



BARRITAS ENERGÉTICAS DE UVAS PASAS, PIÑONES Y CANELA

INGREDIENTES

- 1/2 taza de semillas de sésamo tostadas.
- 1 taza de semillas de girasol tostadas.
- 1/2 taza de semillas de calabaza tostadas.
- 1 cucharada de uvas pasas sin pepita.
- Piñones al gusto.
- 1 cucharada de coco rallado.
- 4 cucharadas de melazas (maíz, cebada, arroz, o incluso miel).
- 1 cucharada de canela en polvo.

ELABORACIÓN

1. Calienta ligeramente una sartén, añade el endulzante elegido y remueve hasta que quede más líquido.
2. Añade las semillas y las especias y mezcla bien a fuego lento con una espátula de madera hasta obtener una consistencia compacta.
3. Unta un molde con unas gotas de aceite. Vierte la masa caliente en el molde y aplasta bien con la mano húmeda. Deja enfriar un par de horas aproximadamente.
4. Desmolda sobre una tabla de madera y corta la medida deseada.



OTRA FORMA DE HACER BARRITAS ENERGÉTICAS

La versión de mi amiga Mónica es diferente, le puedes echar lo que quieras:

1. Ella pica en la thermomix (o con una picadora) lo que vaya a echar (almendras, bayas de goji, copos de maíz, pasas, nueces...). Las medidas son las mismas antes de picar las cosas, 1 taza de semillas y frutos secos y $\frac{1}{4}$ taza de frutos rojos.
2. En la taza de frutos secos y semillas echa una parte de salvado de trigo, así le das más alimento todavía y se amalgama mejor.
3. Se mezcla con la miel.
4. Se echa quinoa hinchada y semillas de sésamo, una cucharada de cada.
5. Después se deja en la bandeja de horno y se aplasta con la cuchara.
6. Por último lo mete al horno.

Si queréis más cantidad de barras energéticas, se hace en proporción al número y ya está. Si veis que necesita más miel, pues se la echáis.

Espero que disfrutéis de esta magnífica receta :-)