

BARRETTE DI CORN FLAKES

Come preparare il dolce

Ingredienti / Tabella nutrizionale

Alimento	Qta	<u>Calorie</u>	<u>Grassi</u>	<u>Carboidrati</u>	<u>Proteine</u>	<u>Acqua</u>
<u>50g di Cereali, Kellogg's Corn flakes</u>	50	181	0	44	3	2
<u>25g di Cioccolato fondente</u>	25	127	9	15	1	0
<u>10g di Zucchero di canna</u>	10	38	0	10	0	0
<u>1 cucchiaino di miele</u>	5	15	0	4	0	1
<u>3g Fecola di patate</u>	3	11	0	3	0	0
Totale	115	442	9	92	5	8
Per porzione	23	88	2	18	1	2
Per 100g	100	384	8	80	4	7

Preparazione

- Prendere una ciotola e pesare i Corn flakes e l'amido di mais. Mescolare bene.
- In un pentolino pesare il miele e lo zucchero di canna.



Mettere la padella sul fuoco (basso) e incorporare il miele, lo zucchero di canna aggiungendo un goccio di acqua. Far bollire leggermente e unire i cereali. Piano piano, per qualche minuto, mescolare a fuoco moderato.



Sistemare l'impasto sopra un foglio di carta da forno: con l'aiuto di un coltello create un rettangolo (se i cereali si attaccano alle mani, ungere le mani con poco olio di semi).
Dopo un'ora circa con un coltello dalla lama grande e liscia tagliare a rettangoli o quadratini piccoli.





Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Aspettare che si scioglie per bene il cioccolato e con delicatezza immergere le barrette.



Lasciar raffreddare per una mezz'ora in frigo prima di mangiarle.



Versione mini dello snack



Per una sana alimentazione

Se ad una vita sana vuoi aspirare
un po' di tutto devi mangiare:
tante vitamine, se le malattie vuoi
allontanare,
tante proteine, se grande e forte
vuoi diventare,
carboidrati e grassi devi evitare
se vuoi giocare, correre e saltare.

slogan :Se mangi sano cresci meglio

Corn flakes bars are really easy to make

ingredients :

50g of corn flakes

25g of chocolate

10g of brown sugar

1 spoonful of honey

3g of potato starch.

Put the brown sugar, the honey and a bit of water in a pan. Boil it for some minutes. Add the corn flakes and mix well. Form some bars and put melting chocolate on every bar. Let it cool down before eating.

