

SEM AÇÚCAR! BARRAS ENERGÉTICAS INCRIVELMENTE DELICIOSAS EM 5 MINUTOS

INGREDIENTES

Oi, gente! Hoje vamos falar sobre um lanchinho que é puro poder: Barrinhas Energéticas caseiras, deliciosas e sem adição de açúcar!

Isso mesmo, uma opção maravilhosa para quem quer matar aquela vontade de doce sem abrir mão da saúde.

E o melhor de tudo? Você vai ver como é fácil e rápido fazer essas belezuras.

Em apenas 5 minutinhos, você prepara e depois é só esperar elas firmarem. Bora lá para o passo a passo dessa maravilha?

120g de chocolate sem adição de açúcar 100g de flocos de aveia 80g de nozes

8 tâmaras (aquelas frutinhas secas mesmo) 2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de sopa de mel (você pode substituir por xarope de agave ou xarope de bordo se quiser uma versão vegana)

1 colher de chá de cacau em pó sem açúcar

MODO DE PREPARO

Como fazer:

Primeiro, coloque as tâmaras de molho em água fervente por uns 15 minutos para amolecer.

Enquanto isso, bata os flocos de aveia no liquidificador até virar uma farinha fininha, e adicione o cacau em pó.

Jogue 50g das nozes e bata de novo para picar tudo bem fininho.

Escorra as tâmaras, tire os caroços, e bote elas na festa do liquidificador.

Bata até virar uma massa bem homogênea.

Passa essa mistura para um recipiente, adicione o mel e misture com as mãos até ficar uma massa compacta.

Modele em forma de barrinhas do tamanho que preferir.

Coloque-as numa bandeja com papel manteiga e leve ao congelador por pelo menos 2 horas.

Para o glacê, pique o resto do chocolate, derreta em banho-maria ou no micro-ondas, misture o azeite e as nozes picadas.

Tire as barrinhas do congelador, use um palito para mergulhar cada uma no chocolate, cobrindo bem.

Deixe o chocolate endurecer e voilà! Dicas extras:

Sinta-se à vontade para experimentar com diferentes tipos de nozes, como amêndoas, avelãs ou macadâmias.

Se você não achar o chocolate sem adição de açúcar, opte por um com alto teor de cacau.

Você pode guardar essas barrinhas no congelador por várias semanas, só não esqueça de embrulhar individualmente para não grudarem.

Quer adicionar um plus? Jogue na mistura sementes de chia, coco ralado ou pedacinhos de frutas secas.

E aí, fácil, né? Essas barrinhas energéticas são perfeitas para um lanche rápido, saudável e cheio de energia.

Prepare-se para ter sempre à mão esse snack que, além de gostoso, vai te dar aquele up na correria do dia a dia. Experimente fazer em casa e depois me conta como ficou. Até a próxima receita!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17118-sem-acucar-barras-energeticas-incrivelmente-deliciosas-em-5-minutos.html>