thermomix

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΜΠΑΡΕΣ

10 λεπτά 1 ώρα 50 λεπτά εύκολη 20 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. λάδι καρύδας και λίγο επιπλέον για λάδωμα
140 γρ. αμύγδαλα ανάλατα
200 γρ. φοινίκια, χωρίς κουκούτσια
380 γρ. φιστίκια κάσιους, ωμά, μουλιασμένα σε κρύο νερό από το βράδυ και στραγγισμένα
30 γρ. χυμό λεμόνι
2 κ.σ. μέλι
1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
150 γρ. ανάμεικτα φρούτα του δάσους, κατεψυγμένα

ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

2 φόρμες σιλικόνης με ορθογώνιες κυψέλες (8 x 2,5 εκ.)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Λαδώστε με λίγο λάδι καρύδας τις φόρμες σιλικόνης με ορθοφώνιες κυψέλες (8 x 2,5 εκ.) και αφήστε στην άκρη.
2. Βάλτε στον κάδο 20 γρ. λάδι καρύδας, τα αμύγδαλα, 140 γρ. φοινίκια και αλέστε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5**. Απλώστε το μείγμα στις φόρμες και καταψύξτε μέχρι να χρειαστεί.
3. Βάλτε στον κάδο τα στραγγισμένα φιστίκια κάσιους και αλέστε **2 λεπτά/ταχύτητα 6** ώστε να έχετε μια λεία πάστα.
4. Προσθέστε το χυμό λεμόνι, το μέλι, το εκχύλισμα βανίλιας, ρυθμίστε στην **ταχύτητα 3** και ενώ τα μαχαίρια δουλεύουν, ρίξτε τα υπόλοιπα 80 γρ. λάδι καρύδας στο καπάκι γύρω από τη μεζούρα ώστε να στάζει λίγο-λίγο μέσα στον κάδο για να δέσει η κρέμα. Μεταφέρετε το μισό μείγμα κρέμας στις φόρμες με τη βάση από αμύγδαλα και βάλτε πίσω στην κατάψυξη για 30 λεπτά και μεταφέρετε την υπόλοιπη κρέμα σε μπολ. Κρατήστε στο ψυγείο μέχρι να χρειαστεί.
5. Προσθέστε στον κάδο, την υπόλοιπη μισή κρέμα, τα υπόλοιπα 60 γρ. φοινίκια, 100 γρ. ανάμεικτα φρούτα του δάσους και αναμείξτε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 6**. Μεταφέρετε στις φόρμες, απλώστε ομοιόμορφα και γαρνίρετε με τα υπόλοιπα 50 γρ. ανάμεικτα φρούτα του δάσους.
6. Καταψύξτε για τουλάχιστον 1 ώρα. Βγάλτε 10 λεπτά προτού σερβίρετε.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Οι μπάρες μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη μέχρι και 2 μήνες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τετράγωνη φόρμα για κέικ ή τετράγωνο σκεύος (20 x 20 εκ.). Κόψτε σε μπάρες προτού σερβίρετε.