



ΜΠΑΡΕΣ ΓΚΡΑΝΟΛΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 160 g καρύδια πεκάν, τεμαχισμένα
- 130 g νιφάδες βρώμης
- 80 g βούτυρο
- 175 g μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας κανέλα
- 50 g κορν φλέικς
- 30 g δημητριακά ρυζιού
- 100 g σταφίδες ή σουλτανίνες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Ροδίστε τα καρύδια πεκάν στο αντικολητικό τηγάνι μέχρι να βγάλουν το άρωμά τους και βάλτε τα στο μεγάλο μπολ γενικής χρήσης. Στο ίδιο τηγάνι, τηγανίστε τις νιφάδες της βρώμης για 1-2 λεπτά. Βάλτε τη βρώμη στο μπολ γενικής χρήσης μαζί με τα καρύδια πεκάν.
2. Στην κατσαρόλα των 2 λίτρων, βάλτε σε χαμηλή θερμοκρασία το βούτυρο, το μέλι και την κανέλα μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Ανακατέψτε μέχρι να αναμειχθούν και αδειάστε το μείγμα στο μπολ με τα καρύδια πεκάν και τη βρώμη. Προσθέστε τα κορν φλέικς, τα δημητριακά ρυζιού και τις σταφίδες ή σουλτανίνες. Χρησιμοποιήστε μία ξύλινη κουτάλα για να ανακατέψετε το μείγμα.
3. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα ταψί που έχετε καλύψει με αντικολητικό χαρτί ψησίματος και πιέστε ελαφρά δίνοντας στο μείγμα ορθογώνιο σχήμα.
4. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου έως ότου σταθεροποιηθεί και στη συνέχεια κόψτε το σε μπάρες.