Barrette ai fiocchi d’avena. Velocissime e senza cottura



Le barrette ai fiocchi d’avena sono forse oggi uno degli snack più comuni per calmare quel languorino di metà mattina o pomeriggio e soddisfare la voglia di dolce

con qualcosa che sia allo stesse tempo sano e nutriente.

Che le barrette ai fiocchi d'avena siano sempre più apprezzate ne è la prova anche il crescente assortimento che troviamo sugli scaffali del supermercato.
Da quelle golose al cioccolato, a quelle "proteiche", ricche di semi e frutta secca, alle superfood con bacche "miracolose" di ogni tipo, fino ad arrivare alle barrette arricchite di verdura.
C'è solo l'imbarazzo della scelta!

Siamo però così sicuri che, oltre ad essere comode, le barrette ai fiocchi d'avena preconfezionate siano così genuine e salutari come promettono?

Mhhhhhh…al pari di San Tommaso io ho qualche serio dubbio
Che fare allora, rassegnarsi al "sano a metà" o rinunciare alla tentazione golosa?
Niente di tutto ciò.

Per trovare il giusto compromesso tra gusto e genuinità, oggi voglio proporti una ricetta sfiziosissima con cui realizzare delle fantastiche barrette casalinghe.
Non mi credi?

Queste barrette ai fiocchi d'avena sono facilissime, super veloci, versatili e, dulcis in fundo, anche senza cottura.

Sì hai capito bene: proprio senza cottura.
Niente forno, ma solo un passaggio in frigo prima di tagliarle nella forma e dimensione che preferisci.
Unica accortezza per ottenere delle barrette perfette è la cottura del caramello. Se hai un termometro niente di più semplice, altrimenti leggi con attenzione le note in calce alla ricetta per capire quando avrai raggiunto la temperatura corretta.

Ogni volta potrai personalizzare queste barrette ai fiocchi d'avena con ingredienti diversi o con quello che hai a disposizione al momento.
E a seconda che tu le preferisca più morbide o più croccanti ti basterà conservarle a temperatura ambiente o in frigorifero (meglio se No Frost), ben chiuse in un contenitore ermetico.

Basta tutto questo a convincerti alla prova e a salvare la ricetta?
Allora carta e penna e…via





Barrette ai fiocchi d'avena e caramello senza cottura

Ingredienti per uno stampo quadrato 20x20 cm

Porzioni 12 PORZIONI
Tempo di preparazione 15 MINUTI
Tempo di cottura 5 MINUTI
Tempo Passivo 3 ORE

Ingredienti

per la base

- 85 g fiocchi di 6 cereali (o fiocchi d'avena)
- 30 g riso soffiato senza zucchero
- 20 g farro flakes integrali

per il caramello

- 75 g zucchero di canna scuro
- 65 g miele d’acacia
- 65 g burro
- ¾ cucchiaino estratto di vaniglia

- ¼ cucchiaino sale

per completare

- 50 g arancia candita tritata fine
- 50 g noci tritate grossolanamente
- 25 g nocciole granella
- 20 g papavero semi
- q.b. cioccolato fondente gocce (optional)

Istruzioni

1. Mescola in una ciotola capiente i fiocchi di cereali (o di avena) con il riso soffiato e i flakes di farro; tieni da parte.

2. In una seconda ciotola adatta al microonde (o, in alternativa, in un pentolino) fai fondere il burro con il miele e lo zucchero di canna.

3. Cuoci il caramello fino allo stadio di media bolla (118-120°C); in microonde ci vorranno circa 2 minuti a 1000W ma assicurati che la ciotola sia sufficientemente capiente perché il mix ribollirà, gonfiandosi.

4. Aggiungi al caramello pronto l’estratto di vaniglia e il sale, mescolando, poi versa il tutto nella ciotola con i fiocchi di cereali e lavora velocemente con una spatola fino a che tutti i fiocchi sono ben ricoperti.

5. Unisci adesso il resto degli ingredienti (la granella di frutta secca, l’arancia candita e i semi) e mescola ancora per distribuirli uniformemente.

6. Trasferisci il mix all’interno dello stampo Quadro Silikomart e pressa con le mani, compattando bene gli ingredienti.

7. A piacere, spargi in superficie una manciata di gocce di cioccolato, pressandole bene con il dorso di in cucchiaio.

8. Trasferisci lo stampo in frigo e lascia rassodare per almeno 3 ore prima tagliare le barrette della grandezza desiderata.

Recipe Notes

Se utilizzi fiocchi d'avena certificati, prestando attenzione anche a gocce di cioccolato e canditi, le barrette risultano anche senza glutine e adatte ai celiaci.

Conserva le barrette in luogo fresco e asciutto, chiuse in un contenitore ermetico.

A temperatura ambiente, le barrette si conservano bene a una temperatura di 18-20°C e avranno una consistenza morbida. Se la temperatura è superiore, per evitare che il caramello ammorbidisca troppo, meglio conservarle in frigo ed eventualmente lasciarle qualche minuto a temperatura ambiente prima del consumo. Se mangiate fredde di frigo, le barrette avranno invece una consistenza croccante (quella che personalmente preferisco).

Se non hai un termometro, per assicurarti della giusta cottura dello zucchero puoi fare una prova in acqua fredda facendo scendere alcune gocce di composto e formando una pallina. Se la pallina, estratta dall'acqua, diventa molle tra le dita, è lo stadio di “piccola bolla” (112-116°C) e va prolungata ancora un po’ la cottura; se la pallina resta morbida ma mantiene la forma, è lo stadio di “media bolla” (118-120°C) e il composto è pronto; se la pallina diventa dura sei stadio di “grande bolla” (121-125°C) ed è stata oltrepassata la temperatura (sarà laborioso mettere insieme gli ingredienti e, una volta rassodate, le barrette saranno difficili da tagliare perché molto dure).


© Federica Di Marcello photography

Post in collaborazione con Silikomart.