KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Barra de muesli casero

Tiempo de preparación: 35 min. · Nivel de dificultad: fácil ·

Ingredientes

200 g Copos de avena gruesos
80 g Fruta seca (albaricoques, arándanos, pasas sultanas...)
170 g Frutos secos (almendras, nueces de macadamia...)
50 g Mantequilla
100 g Azúcar moreno
2 cda Confitura de higo
1 ud. Zumo de medio limón

Preparación

Poner el azúcar, la mantequilla y el zumo de limón en un cazo y llevar a ebullición.
Dejar que el jarabe resultante hierva durante otros 2-3 minutos, luego añadir la mermelada y retirar la olla de la cocina.

Picar las nueces y los frutos secos y añadirlos a la mezcla, por último incorporar los copos de avena.

Forrar una fuente de horno o un molde para pan con papel de hornear, verter la mezcla, presionar bien la mezcla con un segundo trozo de papel de hornear y volver a retirar.

Hornear a 150ºC durante unos 15-20 minutos.

Retirar del horno, sacar y cortar la mezcla aún caliente en barras con un cuchillo, presionando un poco más los bordes cortados.
Dejar enfriar.

Las barritas pueden conservarse durante unos 14 días en un recipiente cerrado y en un lugar fresco.