

# BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI

Vi sarà capitato almeno una volta di comprare delle barrette ai cereali, quelle con i frutti di bosco, con la frutta secca, con il cioccolato.. piccoli e golosi snack che tante volte ho pensato di voler provare a realizzare. La dispensa piena di cereali pronti per essere messi alla prova ma che puntualmente rimangono lì in attera perché qualche altro dolce più ruffiano gli ruba il posto!! Cos'è cambiato? Ho ricevuto da Melandri Gaudenzio un bel sacchettino di semi e bacche di goji che ho trovato perfetto per le mie barrette, ed ecco che non potevano più aspettare. Risultato fantastico, direi per me sopra le aspettative... mi aspettano altre versioni da provare!!!



**BARRETTE AI CEREALI SEMI E BACCHE DI GOJI**  
per 12 barrette

60 g di super berry semi mix Melandri Gaudenzio\*  
70 g di fiocchi d'avena  
10 g di riso soffiato  
10 g di farro soffiato

25 g di corn flakes  
60 g di mandorle  
15 g di farina di riso  
70 g di sciroppo di riso  
50 g di zucchero di canna  
30 g di olio di riso

\*semi di girasole, semi di zucca, bacche di goji.



In un pentolino mettete lo sciroppo di riso, lo zucchero di canna e l'olio di riso, fate scaldare finché lo zucchero sarà sciolto. Fate tostare le mandorle e tritatele grossolanamente. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate in modo che siano tutti ben amalgamati. Foderate con carta forno\* una teglia rettangolare da 24×18 centimetri e stendete il composto, pressatelo molto bene con il dorso di un cucchiaio

bagnato con acqua. Cuocete in forno 160°C per 20 minuti. Togliete dal forno e aspettate che si intiepidisca ma non deve indurire troppo altrimenti non riuscirete più a tagliare le barrette. Tagliate in tre strisce che dividerete a loro volta in quattro parti.

\*Bagnate, strizzate ed asciugate bene la carta forno, risulterà morbida e malleabile prendendo senza fatica la forma della teglia.







with  
remove the coating by scraping or sanding.

### SEALER APPLICATION

• Select and dry recommended surface material.  
• Apply range of sealers. • Dry and sand with  
emery paper no. 320.





# TORTA AI CEREALI BISCOTTI E MELE

Che cos'è l'amicizia, non vorrei dare una definizione precisa perchè credo ci siano tante interpretazioni però per me l'amica è quella persona a cui ti appoggi nel momento del bisogno e sai che c'è, è quella persona per cui tu corri perchè sai che è in difficoltà, è quella persona che chiami perchè hai una novità, è quella persona che vuoi vedere se vuoi stare serena, è quella persona con cui condividi le tue gioie, le tue passioni, è quella persona a cui puoi chiedere consigli senza paura che ti giudichi, è quella persona che mantiene i tuoi segreti, è quella persona a cui pensi anche se non puoi vederla, è quella persona con cui hai quel feeling anche se non sai perchè ma che ti lega a lei con un filo invisibile!!

Devo dire che di Amiche non ne ho moltissime, amiche si, ma Amiche poche.. ho un carattere che mi porta ad essere abbastanza selettiva e se una persona non mi "attira" subito poi è difficile che nasca un bel rapporto, lo so sono un pò difficile, se sono in una situazione in cui non vorrei essere divento musona, mi adeguo poco quindi anche con le amicizie.. mi "adatto" poco!! Poco tempo fa parlavo di questo con mia mamma che ovviamente mi conosce bene e anche se non è presente ogni attimo della mia vita sa come mi comporto, mi faceva notare che in ogni occasione della mia vita ho avuto un'amicizia importante, e ogni volta questa amica era "la boss della classe" (alle medie) "la più brava della classe" (alle superiori), "la più ricercata del corso" (all'accademia) "la più stimata dal capo" (al lavoro) "la più simpatica del corso" (al corso di cucina) mi ha fatto pensare che in effetti è vero, io non scelgo con chi essere amica, mi capita, e mi capita sempre il meglio, il primo giorno delle superiori mi son seduta vicino a questa ragazza.. l'ho guardata.. l'ho scelta.. siamo diventate inseparabile, era la più apprezzata della classe. Al corso di cucina mi son messa accanto ad una mai vista, ci siamo legate.. siamo diventate la "coppia" del corso.. e qui.. anche qui sul web devo dire che ho "scelto" proprio bene, è arriva lei.. forse per caso, l'ho "trovata"

due giorni dopo aver aperto il blog e non l'ho più lasciata, lei di cui mi avete sentito parlare altre volte, vi ho già parlato di come ci siamo "incontrate" e vi ho già espresso il mio pensiero, qui.

Ora l'ho conosciuta.. di persona.. che meraviglia, è stato all'evento youredo a cui entrambe abbiamo partecipato, era stata proprio lei a coinvolgermi in questa staffetta e con lei sono arrivata alla fine.. sarà anche una coincidenza ma questa volta preferisco chiamarlo destino.

Un destino chiamato Elisa, ha confermato tutti i miei pensieri su di lei, è una ragazza molto modesta, semplice e divertente, un piccolo scricciolo pieno di dolcezza!!! Più avanti vi racconterò di com'è andata ma la cosa più bella è stata proprio conoscerla, cucinare nella stessa cucina, scambiarsi delle opinioni e conoscere le nostre famiglie, il suo bel bimbo davvero troppo dolce.. e mangione, e suo marito, un ragazzo semplice e carino proprio come lei!! Il destino ha fatto sì che abitassimo lontane ma spero di avere presto altre occasioni per incontrarti!!!!

Quando ho letto il contest di Roberta, non ho potuto far altro che pensare subito a te Elisa e mi son messa alla ricerca, tra le tante delizie che cucini, della ricetta giusta, sinceramente la mia scelta era ricaduta su un'altro piatto, che ho anche preparato, ma dopo aver scritto tutto il post son andata a rileggermi le regole del contest e... ho scoperto, riscoperto che la ricetta doveva essere qualcosa di cucinato al forno, magari il fatto che il libro messo in palio si chiami "AL FORNO" forse doveva dirmi qualcosa. Comunque, ormai la frittata.. ricetta era fatta ma poco male, sicuramente la pubblicherò perchè era troppo buona, però ho dovuto cercare qualcos'altro e visto che mancava la torta per la colazione ho deciso di provare questa!! Non avevo la farina ai cereali così ho fatto un mix di farina 00, crusca d'avena, semi di lino, semi di zucca, fiocchi di mais frullati e preparato per pane nero contenente segale, grano, fiocchi di grano etc.. e ho aggiunto un po di burro perchè volevo sperimentare una tecnica che ho letto in un blog, ma non ricordo dove, che consiste nello scaldare il latte col burro e aggiungerlo al composto di uova e farina quasi bollente per creare un impasto più "leggero".

## TORTA AI CEREALI BISCOTTI E MELE

da una ricetta di Elisa

3 uova

100 gr di zucchero

100 gr di biscotti secchi

\*120 gr di farina 00

\*50 gr di crusca d'avena

\*50 gr di corn flakes glassati al cioccolato

\*50 gr di mix di farina per pane nero

1 cucchiaio di semi di lino

1 cucchiaio di semi di girasole

30 gr di corn flakes glassati al cioccolato

1 bustina di lievito per dolci

260 ml di latte

80 gr di burro

3 mele

\*al posto della farina 00, della crusca, dei corn flakes e del mix di farina per pane nero, la ricetta originale prevedeva 250 gr di farina ai 5 cereali



*ombelicodivenere.blogspot.it*

Montate le uova con lo zucchero, frullate i biscotti e i 50 gr di corn flakes uniteli alle farine con la crusca, il lievito setacciato, i corn flakes interi e i vari semi. Mettete il tutto nel composto di uova e mescolate bene. Mettete a scaldare il latte con dentro il burro.

Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti, unitele al composto, unite anche il latte molto caldo, mescolate tutto delicatamente. Imburrate una tortiera, versate il composto e cuocete per 40 minuti a 180°.



*ombelicodivenere.blogspot.it*



*ombelicodivenere.blogspot.it*



con questa ricetta partecipo al contest di Roberta