

Μπάρες γκρανόλα με κουβερτούρα και ταχίνι, από την καταπληκτική Ερμιόνη Τυλιπάκη και το «The one with all the tastes»

Ποιο είναι το αγαπημένο σας σνακ;

Να πω εγώ; Οι σπιτικές μπάρες δημητριακών. Για αυτή την περίοδο τουλάχιστον. Και λαμβάνοντας υπόψη ότι έχω φτιάξει τις συγκεκριμένες μπάρες γκρανόλα 5 - ίσως και 6- φορές από τότε που ξεκίνησαν τα σχολεία.

Νομίζω ότι είναι οι πιο νόστιμες και πληθωρικές μπάρες που έχω φτιάξει ποτέ (ναι, ακόμα και σε σχέση με [αυτές](#)).

Έχουν όμως και μερικά απίθανα υλικά, σωστά;

Άφθονους ξηρούς καρπούς, ταχίνι με κακάο, κουβερτούρα, μέλι, κανέλα.

Οι πρώτες δύο δοκιμές περιείχαν και αποξηραμένα κράνμπερις αλλά μαντέψτε! η Ιφιγένεια δεν μπήκε ποτέ στον κόπο να δοκιμάσει τις μπάρες, οπότε την τρίτη φορά τα κράνμπερις παρέμειναν δυστυχώς στο ντουλάπι. Προς απογοήτευση των υπολοίπων βέβαια, αλλά δεν πειράζει. Είναι υπέροχες με ή χωρίς κράνμπερις.

Όσον αφορά τους ξηρούς καρπούς, στις πρώτες τρεις

δοκιμές χρησιμοποίησα μόνο κάσιους και αμύγδαλα. Μέχρι που κάποιος όμορφος λιχούδης ζήτησε να φτιάξω τον περίφημο [σοκολατένιο κορμό](#) μου με αμύγδαλα και φιστίκια Αιγίνης.

Τα φιστίκια που περίσσεψαν μπήκαν στις μπάρες και διπλή επιτυχία! ακόμα πιο νόστιμο, φινετσάτο και εμφανίσιμο αποτέλεσμα.

Από τη δεύτερη κιόλας δοκιμή μείωσα την ποσότητα της καστανής ζάχαρης και αύξησα την ποσότητα του μελιού και του ταχινιού. Ως εκ τούτου, οι μπάρες έγιναν λιγότερο τραγανές και περισσότερο συνεκτικές. Οπότε, όταν έρχεται η ευλογημένη στιγμή που πρέπει να τις κόψουμε σε κομμάτια, αυτό γίνεται εύκολα, χωρίς πολλά θρύμματα.

Βεβαίως αύξησα σταδιακά την ποσότητα της ψιλοκομμένης κουβερτούρας. Αλλά αυτό το ξέρατε ήδη, γιατί γνωρίζετε την αδυναμία μου σε οτιδήποτε σοκολατένιο.

Και σε όλα αυτά τα ωραία υλικά, έρχεται να προστεθεί το ζεστό άρωμα της κανέλας, μιας που ειδικά τώρα το φθινόπωρο το αποζητούμε ακόμα περισσότερο.

Εύκολες και πληθωρικές μπάρες γκρανόλα με απίθανα υλικά όπως άφθονους ξηρούς καρπούς, ταχίνι με κακάο, κουβερτούρα, μέλι και κανέλα!

Μερίδες: 16

Υλικά

- 150 γραμμ. βούτυρο (Αν χρησιμοποιήσετε λάδι καρύδας αντί για βούτυρο γίνονται νηστίσιμες !)
- 350 γραμμ. νιφάδες βρώμης
- 150 γραμμ. καστανή ζάχαρη
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 100 γραμμ. φιστίκια Αιγίνης ψιλοκομμένα
- 100 γραμμ. κάσιους ψιλοκομμένα
- 100 γραμμ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα
- 200 γραμμ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 150 γραμμ. ταχίνι με κακάο
- 100 γραμμ. μέλι

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς με αντιστάσεις.
2. Στρώνουμε με αλουμινόχαρτο ένα ορθογώνιο πυρέξ με διαστάσεις 20 x 30 εκ. περίπου.
3. Λιώνουμε το βούτυρο σε φούρνο μικροκυμάτων.

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατεύουμε καλά με μια ελαστική σπάτουλα, μέχρι να αναμιχθούν ομοιόμορφα.

5. Αδειάζουμε το μίγμα στο πυρέξ και ισιώνουμε την επιφάνεια με την ανάποδη ενός κουταλιού.
6. Ψήνουμε για 20-25'.
7. Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει και κατόπιν το κόβουμε σε ορθογώνιες μπάρες.

Θέλετε και μερικές ιδέες για παραλλαγές που εξάπτουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα; Κρατώντας τη συνολική ποσότητα των ξηρών καρπών σταθερή (300 γραμμ. δηλαδή), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους ξηρούς καρπούς της προτίμησής σας ή -ακόμα καλύτερα- να τους συνδυάσετε με αποξηραμένα φρούτα.

Αντί για ταχίνι με κακάο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλό ταχίνι ή [φυστικοβούτυρο](#). Μπορείτε να αντικαταστήσετε ποσότητα βρώμης με τριμμένη καρύδα.

Να χρησιμοποιήσετε λάδι καρύδας αντί για βούτυρο. Πειραματιστείτε με κέφι μέχρι να καταλήξετε στη δική σας αγαπημένη εκδοχή.



<http://theonewithallthetastes.com/2018/11/mpares-granola-me-ko-uvertoura/>