

# Μπάρες με μελομακάρονα που περίσσεψαν, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και δημητριακά ολικής, από το [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)!

## **Υλικά**

150 γρ κουβερτούρα γάλακτος  
2 κουταλιές της σούπας μέλι  
3 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη  
περίπου 2 φλιτζάνια μελομακάρονα θρυμματισμένα

100 γρ δημητριακά ολικής άλεσης  
100 γρ. αποξηραμένα cranberries  
50γρ αποξηραμένα αποξηραμένα σύκα ψιλοκομμένα  
50γρ αμύγδαλα  
100γρ σουσάμι

## **Εκτέλεση**

Λιώνουμε την κουβερτούρα μαζί με τη μαργαρίνη σε μπεν-μαρί και προσθέτουμε το μέλι για να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα. Μέσα σε ένα μπολ ρίχνουμε το τα δημητριακά, τα μελομακάρονα, τα αποξηραμένα φρούτα, τα αμύγδαλα και το σουσάμι, προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα και ανακατεύουμε καλά. Σε ένα ταψί κατά προτίμηση ορθογώνιο, στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί και ρίχνουμε το μίγμα μας φροντίζοντας να έχει παντού το ίδιο πάχος. Παγώνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα. Στη συνέχεια το βγάζουμε από το ταψί σαν ένα μεγάλο κομμάτι, το βάζουμε σε πάγκο κοπής και κόβουμε ορθογώνια κομμάτια (στο μέγεθος που επιθυμούμε).

<http://www.neadiatrofis.gr/2017/01/mpares-me-melomakarona-pou-perisepsan-xirous-karpous-apoxiramena-frouta-kai-dimitriaka-olikis.html>