

Μπάρες με μελομακάρονα που περίσσεψαν, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και δημητριακά ολικής, από το 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>