

# Νηστίσιμες μπάρες με κουβερτούρα κλασική, σταγόνες μαύρης σοκολάτας και κακάο ΙΟΝ, από τον Μιχάλη Σαράβα και το [ionsweets.gr](http://ionsweets.gr)!

- Ποσότητα
- 12 τεμάχια
  - Επίπεδο

Easy

## Συστατικά

- 150 γρ αποξηραμένα δαμάσκηνα (χωρίς το κουκούτσι)
- 150 γρ χουρμάδες (χωρίς το κουκούτσι)
- 200 γρ αμύγδαλο άσπρο πούδρα
- 1 γρ αλάτι
- 30 γρ νιφάδες βρώμης ψιλοκομμένες καβουρδισμένες
- 150 γρ βερίκοκο αποξηραμένο ψιλοκομμένο
- 50 γρ μέλι

100 γρ κουβερτούρα κλασσική μαύρη ION λιωμένη χλιαρή

- 50 γρ ταχίνι
- 100 γρ κακάο σκόνη ION
- 40 γρ κάσιους
- 40 γρ αμύγδαλο άσπρο χοντροαλεσμένο
- 40 γρ φιστίκι αιγίνης
- 100 γρ σταγόνες μαύρης σοκολάτας ION
- Θα χρειαστούμε επιπλέον: Λαμαρίνα ή ταψί, αντικολλητικό χαρτί φούρνου, λεκάνη, πολυκόφτης, κουτάλι.

## Οδηγίες

- 1. Τοποθετούμε μέσα στον πολυκόφτη τα αποξηραμένα δαμάσκηνα και τους χουρμάδες και τα αλέθουμε μέχρι να γίνουν μια μάζα. Ψήνουμε στους 180 C για 15 λεπτά τις νιφάδες βρώμης έτσι ώστε να καβουρδιστούν ελαφρώς. Τις αφήνουμε στο εξωτερικό περιβάλλον να κρυώσουν.
- 2. Προσθέτουμε μέσα στον πολυκόφτη το αλάτι, το άσπρο αμύγδαλο πούδρα. Ανακατεύουμε για 1 λεπτό τα υλικά.
-

- 3. Αφαιρούμε από τον πολυκόφτη το μίγμα και το τοποθετούμε μέσα σε μια λεκάνη.
- 4. Προσθέτουμε τις νιφάδες βρώμης, το ψιλοκομμένο αποξηραμένο βερίκοκο, το μέλι, το ταχίνι, την λιωμένη μαύρη κλασική σοκολάτα και το κακάο ION. Ανακατεύουμε με το χέρι μέχρι την πλήρη ομογενοποίηση όλων των υλικών.
- 5. Στην συνέχεια προσθέτουμε τα κάσιους, το άσπρο αμύγδαλο (χοντροαλεσμένο), φιστίκι αιγίνης και τις σταγόνες μαύρης σοκολάτας ION και ανακατεύουμε για 1 λεπτό μέχρι να γίνουν όλα τα υλικά μια μάζα.
- 6. Απλώνουμε επίπεδα με ένα κουτάλι το μίγμα από τις μπάρες σε ένα ταψί με αντικολλητικό χαρτί .
- 7. Τοποθετούμε στο ψυγείο για 30 λεπτά περίπου.
- 8. Κόβουμε σε τεμάχια κατά βούληση και αν θέλουμε βουτάμε σε κουβερτούρα μαύρη ION.
- 9. Σερβίρουμε σε σκεύος ή πιατέλα της αρεσκείας μας.
- Μερίδες : 12
- Έτοιμο σε : 30 Λεπτά

## Σχετικά με το Σεφ



### Μιχάλης Σαράβας

Έχει τελειώσει τη Σχολή Τουριστικών Επαγγελματιών στην Ανάβυσσο στην ειδικότητα του pastry chef (ζαχαροπλάστη και αρτοποιού). Έχει συμμετάσχει σε πρόγραμμα μετεκπαίδευσης στην Γαλλία-Παρίσι όσο αφορά την ειδικότητα Pastry and Bakery ...

### [Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<https://ionsweets.gr/recipe-items/%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%AF%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%82-%CE%BC%CF%80%CE%AC%CF%81%CE%B5%CF%82-%CE%BC%CE%B5-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B2%CE%B5%CF%81%CF%84%CE%BF%CF%8D%CF%81%CE%B1-%CE%BA%CE%BB%CE%B1/>