Barras de Cereal por Virginia Sar



Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Cobertura

Pistachos: 1/2 Taza
Arándanos: 1 Taza
Miel: 1 Taza
Avena: 2 Tazas
Coco rallado: 1/2 Taza

Masa

Azucar rubia: 1 Taza
Huevo: 1 Unidad
Esencia De Vainilla: 1 y 1/4 cdita
Mantequilla: 1 Taza
Sal gruesa: 1 cdita
Bicarbonato: 1 cdita
Harina integral: 2 y 1/2 Tazas
Avena: 2 y 1/2 Taza

Relleno

Azucar rubia: 1 Taza
Almidón: 1 cdita
Jugo de manzana: 1/2 Taza
Arándanos: 2 Tazas

Preparación de la Receta

Relleno

- En una olla al fuego, colocar los *arándanos* y el azúcar rubia. Dejar que tome temperatura
- Añadir el almidón y el *jugo* de *manzana*

- Dejar que reduzca y que se caramelice a fuego medio
- Reservar.

Masa

- En una batidora, colocar la *mantequilla* pomada y el azúcar rubia
- Procesar hasta cremar
- Añadir el *huevo* y la esencia de vainilla.
- En un bol, mezclar la *harina* integral con el bicarbonato, la sal gruesa y la *avena*
- Agregar estos secos a la batidora, de a cucharadas y sin dejar de batir.
- Disponer la mezcla en una placa de horno, procurando que quede bien lisa y bien distribuida
- Untar la superficie con el relleno de *arándanos*
- Reservar.

Cobertura

- En un bol, mezclar la *avena*, los *arándanos*, la miel, el coco rallado y los pistachos
- Disponer a modo de cobertura sobre los *arándanos*, cuidando que quede parejo.
- Llevar al horno y cocinar a 180 °C durante 35 minutos
- Retirar, dejar enfriar, desmoldar, cortar en porciones y servir.

- Al comprar los *arándanos*, elige aquellos que estén firmes y con la piel suave, brillante y de *color* homogéneo (que puede variar del rojo claro al rojo intenso)
- Descartar aquellos que estén rotos, blandos o que no estén maduros (con la piel en tonos blancos o verdes).

Para pomar la mantequilla

ret&iacute

- Rala de la nevera, córtala en pedacitos y ponla en el microondas de a 10 segundos, cuidando que no se funda pero que quede bien cremosa.
- Recuerda que, a la hora de cocinar, siempre es mejor que el *huevo* esté a temperatura ambiente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/barras-de-cereal-por-virginia-sar