



tentempiés

Barritas con copos de espelta y dátiles

Ingredientes:

Para 20 barritas

- 3 huevos
- 2 cdas de aceite de oliva virgen de sabor suave
- 200 ml de zumo de naranja
- 200 g de harina integral de trigo o de espelta
- 150 g de copos de espelta* ECO Comeztier
- 1 cdta de levadura en polvo
- 75 g de azúcar integral de caña o azúcar de coco
- 150 g de dátiles*
- 100 g de pipas de girasol
- 1 cdta de canela en polvo
- ½ cdta de jengibre en polvo
- Una pizca de sal
- 50 g de almendras laminadas

Cómo se hacen:

1. **Enciende el horno a 200 °C** con calor arriba y abajo.
2. En un bol **bate los huevos** con **el zumo de naranja y el aceite**.
3. En otro bol pon **la harina, la levadura, los copos de espelta, el azúcar, la canela, el jengibre, la sal** y mézclalo bien.
4. **Añade los dátiles** sin pipas, cortados en trocitos pequeños, **las pipas de girasol** y mezcla de nuevo.
5. Incorpora la mezcla de los huevos batidos y remueve bien hasta que tengas una masa homogénea.
6. Coge **un molde rectangular de 20x30 cm aprox.** y con una brocha de cocina engrasa el fondo y los laterales con un poco de aceite de oliva. Vierte la mezcla en el molde y con una cuchara la vas aplanando y repartiendo lo más uniforme posible.
7. Reparte por encima **las almendras laminadas**.
8. **Hornea durante unos 20 min.** Coloca la fuente del horno

en la zona del centro del horno y vigila para que no se tuesten demasiado las almendras.

9. **Retira del horno** y sin desmoldar marca los cortes de las barritas (salen unas 20). Cuando esté tibio desmolda y deja que se terminen de enfriar sobre una rejilla.

Consejos:

- * *Puedes usar cualquier otra fruta desecada como orejones, higos secos, pasas, ciruelas pasas, etc...*
- * *También puedes usar copos de avena o cualquier otro cereal.*