



Receita (para ≈ 2kg de barras):



1. **Moer 1kg de amendoim descascado até ficar em manteiga de amendoim – 6 minutos ou mais**
2. **Envolver 1kg de aveia na manteiga de amendoim**
3. **Juntar meio frasco de mel (aproximadamente 500g)**
4. **Adicionar 150 a 250g de um ingrediente ao vosso gosto (no vídeo de exemplo usamos 250g de tâmaras)**
5. **Mexer bem, até ficar pastoso**
6. **Quando estiver em pasta, colocar em recipientes largos, e apertar (ver exemplo no vídeo)**
7. **Levar ao Frigorífico (Geladeira) durante 6h para enrijecer**
8. **Cortar na medida que quiser (em média dá 30 a 35 pedaços por cada kg de barras – no vídeo fizemos 2kg de barras, que dá uma média de 60 a 70 barras)**

Ingredientes necessários (para ≈ 2kg de barras):

- 500g de mel
- 1kg de aveia
- 1kg de amendoim descascado
- 150 a 250g de um dos seguintes ingredientes: (ao gosto de cada um)
 - Pepitas de chocolate
 - Tâmaras
 - Miolo de noz
 - Avelã
 - Amêndoa palitada
 - Mirtilo
 - Papaia
 - Kiwi
 - Côco
 - Sultanas
 - Goji

Custo médio de todos os ingredientes necessários para fazer 60 barras: média de 17,00€
equivalente a 0,28€ por barra

Para adquirires todos os ingredientes necessários, sugerimos os produtos dos nossos parceiros da SERCAF. Faz já a tua encomenda pelo link abaixo.

[» QUERO ENCOMENDAR OS INGREDIENTES «](#)