

FABRICA TUS PROPIAS BARRAS ENERGÉTICAS

Ingredientes:

(1 taza = 250 ml; 1 cucharadita = 5 ml)

Ingredientes para 24 barritas (molde de 33 cm x 23 cm)- 1.5 tazas de pasas

- 1/3 de taza de mantequilla o margarina
- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1/2 taza de miel
- 1/4 de taza de germen de trigo
- 1.25 tazas de harina integral
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de levadura química (polvos royal)
- 1 taza de copos de avena
- 1/2 taza de leche en polvo desnatada
- 1/2 cucharada de genjibre en polvo
- 1/2 taza de leche

Elaboración:

Se pone el horno a precalentar a 175 grados. Se trocean las pasas (si tienes un robot de cocina, úsalo). Se baten la mantequilla, azúcar, el huevo y la miel hasta que tengan una consistencia cremosa. Se mezclan en un bol grande la harina, el germen de trigo, la sal, la levadura, la leche en polvo y el genjibre. Se le añade la mezcla de mantequilla, las pasas, los copos de avena y la leche y se mezcla con una cuchara de palo. No debe quedar con una consistencia de masa de bizcocho sino mucho mas seco: la masa no ha de fluir, no ha de poderse verter al molde. Si queda demasiado seco, puede añadirse *un poco* mas de leche. Se unta el molde de manteca, y se esparce la masa en el molde con la cuchara, intentando que quede lo mas nivelado posible. Se tiene en el horno durante unos 25-30 minutos. Se saca del horno y se deja enfriar en el molde. Se cortan las 24 barritas y se envuelve cada una en papel de aluminio. Los metes en bolsas, y al congelador.

Nota :

Se dice que se use harina integral. Si no encontráis, podéis usar harina de fuerza.

El genjibre es para dar sabor. Si no os gusta el sabor a genjibre se puede sustituir por nuez moscada, o eliminarlo del todo.

Esta receta fue facilitada por [Joe Miro](#)