



Barras de "cereal"

6-8 porciones

Ingredientes

- 3/4 de taza de harina de almendras
- 1/2 taza de harina de coco
- 2 cditas de harina de linaza + 1 cedita adicional
- 1/2 cedita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 de cedita de sal de mar
- 1/4 de taza de aceite de coco a temperatura ambiente
- 1/4 de taza de Stevia en polvo
- 2 huevos grandes a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 tazas de blueberries
- 3 cucharadas de agua

Procedimiento

Precalienta las blueberries junto con el agua a fuego medio, mientras preparas la masa. En un bowl combina las harinas, 2 cucharaditas de harina de linaza, bicarbonato de sodio, canela y sal de mar. En otro bowl combina el aceite de coco, Stevia en polvo, huevos y vainilla y bate por 30 segundos hasta acremar. Suavemente incorpora los ingredientes secos a la mezcla batida y combina bien. Mezcla por 1 minuto. Divide la masa en 2 partes y dale forma de pelota. Coloca cada pelota entre plástico antiadherente. Tapa y refrigera por 20 minutos. Retira la fruta de la estufa y permite que se enfríe. Precalienta tu horno a 175 °C. Retira una pelota del refrigerador, colócala entre papeles para hornear y con un rodillo vela apla-

nando, hasta lograr una textura delgadita. Utilizando un cortador de pizza, corta en rectángulos y esos a su vez, en rectángulos más pequeños. Agrega 2 cucharadas de la mermelada en cada rectángulo dejando espacio en el borde. Con mucho cuidado, utilizando una espátula, levanta uno de los rectángulos y colócalo encima del rectángulo que tiene la mermelada. Moja tus dedos un poco y suavemente ve sellando las barras presionando las masas. Transfiere la barra en una charola para hornear y hornea por 12 minutos. Retira la otra pelota del refrigerador y repite el procedimiento.

¡Disfruta!

