

Crujiente de arroz (barritas de arroz)

Ingredientes:

para 6 personas:

- 2 galletas de arroz
- 1 cucharada sopera de coco rallado
- 4 cucharadas soperas de melaza de arroz o cebada
- 4 cucharadas soperas de pipas de girasol
- 4 cucharadas soperas de pipas de calabaza
- 4 cucharadas soperas de semillas de sésamo

Nota: Las cantidades de los ingredientes son orientativas. Cada uno las puede variar según los gustos. También es posible añadir otros ingredientes o eliminarlos.

Preparación:

1. Se lavan las pipas de girasol, las de calabaza y las semillas de sésamo. En una sartén se tuestan un poco (por separado ya que cada una tiene un tiempo distinto).
2. En un cuenco o plato desmenuzar las galletas de arroz y añadirles el coco rallado. Se pone la melaza a calentar en una cazuela (sin añadir agua) y se remueve con una espátula de madera.
3. Cuando veamos que está líquida, se le añaden todos los otros ingredientes. Poner a fuego lento y mezclar bien hasta que nos quede una masa compacta.
4. La masa verterla en un molde (si se quiere se puede pintar con un poco de aceite de oliva) y aplanarla bien con una espátula de madera o las manos húmedas.
5. Dejar que se enfríe a temperatura ambiente. Si se quiere más crujiente ponerlo antes de servir unos minutos en el horno.
6. Cortar a la medida deseada y listo para comer cuando esté frío.

Comentarios

Ideal tentempié o merienda para llevar siempre en el bolso. O cuando nos apetezca algo muy dulce y que a la vez sea sano.