Barrette ai Datteri e Quinoa (Senza Cottura)

Queste barrette sfruttano la cremosità dei datteri per legare gli ingredienti senza bisogno di farine o uova.

- **Ingredienti:** 200g di datteri denocciolati, 50g di quinoa soffiata, 60g di noci o mandorle tritate, 1 cucchiaio di semi di chia o canapa, 10 gocce di stevia liquida (opzionale, per un gusto più dolce).
- **Procedimento:**
    - Ammollare i datteri in acqua tiepida per 10 minuti, poi scolarli e frullarli fino a ottenere una pasta densa.
    - Unire in una ciotola la pasta di datteri, la quinoa soffiata, la frutta secca, i semi e la stevia.
    - Impastare bene con le mani finché il composto non risulta appiccicoso e omogeneo.
    - Stendere il mix su una teglia foderata con carta forno, livellando a uno spessore di circa 1,5 cm.
    - Lasciare rassodare in frigorifero per almeno 2 ore prima di tagliare a rettangoli.

Barrette Energetiche agli Albumi e Frutti Rossi (In Forno)

Una versione proteica e croccante che utilizza l'albume come legante naturale.

- **Ingredienti:** 60g di quinoa soffiata, 2 albumi, 40g di mirtilli secchi o uvetta, 50g di mandorle a lamelle, 1 cucchiaio di semi di canapa, 12 gocce di stevia liquida.
- **Procedimento:**
    - **S**battere leggermente gli albumi con la stevia liquida (non serve montarli a neve).
    - Aggiungere la quinoa soffiata, i mirtilli, le mandorle e i semi di canapa.
    - Mescolare bene per far sì che l'albume rivesta perfettamente tutti gli ingredienti secchi.
    - Versare il composto in uno stampo rettangolare pressando con forza con il dorso di un cucchiaio.
    - Infornare a 170°C per circa 15-18 minuti, finché non risultano dorate.
    - Lasciare raffreddare completamente nello stampo prima di estrarre e porzionare.

Barrette croccanti Prugne e Noci

Il sapore acidulo delle prugne si sposa benissimo con la nota tostata delle noci.

- **Ingredienti:** 150g di prugne secche, 40g di quinoa soffiata, 80g di noci tritate grossolanamente, 1 cucchiaio di semi di chia, scorza di limone, 8 gocce di stevia liquida.

- **Procedimento:**
    - Frullare le prugne secche con la stevia e la scorza di limone fino a creare un composto malleabile.
    - Tostare leggermente la quinoa soffiata e le noci in una padella antiaderente per 2 minuti per esaltarne l'aroma.
    - Incorporare la quinoa, le noci e i semi di chia alla pasta di prugne.
    - Lavorare il tutto e comprimere in una teglia quadrata.
    - Mettere in freezer per 30 minuti per facilitare il taglio.
    - Conservare le barrette in un contenitore ermetico in frigorifero.

Suggerimento Extra

Se le barrette senza cottura risultassero troppo morbide, si può aggiungere un cucchiaio di **burro di mandorle o di noci** (100% frutta secca) per renderle più stabili e nutrienti.

Tabella di Conservazione

Tipologia Barrette	**Temperatura Ambiente**	**In Frigorifero**	**In Freezer**
Barrette "Raw" (Datteri/Prugne)	2-3 giorni (in luogo fresco)	**10-14 giorni**	Fino a 3 mesi
Barrette al Forno (con Albume)	5-7 giorni	10 giorni	Fino a 2 mesi

Consigli Specifici

- **Le "Raw" preferiscono il freddo -** Le barrette senza cottura (quelle con datteri o prugne) tendono a diventare molto morbide a temperatura ambiente. **Conservarle in frigorifero** è la scelta migliore per mantenerle compatte e croccanti.
- **Attenzione alla Quinoa Soffiata -** La quinoa soffiata tende ad assorbire l'umidità della frutta (uvetta, datteri, mirtilli). Per evitare che diventino gommose, avvolgerle singolarmente in carta forno prima di metterle in un contenitore ermetico.
- **Separatori -** Se si sovrappongono in un unico contenitore, inserire un foglio di carta forno tra uno strato e l'altro per evitare che si attacchino tra loro a causa degli zuccheri naturali della frutta o della stevia liquida.
- **Snack -** Se si vogliono portare come snack durante la giornata, quelle cotte al forno sono più resistenti. Quelle "raw" ai datteri potrebbero ammorbidirsi troppo se tenute in borsa per molte ore in estate; in quel caso, meglio tenerle in una piccola borsa termica.

Il trucco per la croccantezza

Se le barrette cotte al forno dovessero perdere croccantezza dopo qualche giorno, si possono ripassare in forno a 120°C per 5-7 minuti: l'umidità evaporerà e torneranno come nuove.