

Chocolate Chip Granola Bars

{Barritas de Cereales con Pepitas de Chocolate}

Ingredientes:

(Todos los ingredientes han de estar a temperatura ambiente, salvo que se indique lo contrario)

(para 10 porciones)

55 g ($\frac{1}{4}$ cup) de manteguilla sin sal
60 ml ($\frac{1}{4}$ cup) de miel suave (azúcar, acacia...)

75 g ($\frac{1}{3}$ cup) de azúcar moreno
(a ser posible, light brown sugar)

190 g (2 cups) de copos de avena suaves
(quick cooking or superfast oats)

30 g ($1\frac{1}{4}$ cup) de cereales de arroz inflado
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto puro de vainilla
30 g (3 cucharadas) de chips de chocolate

Elaboración:

1. Engrasamos un molde cuadrado de 20 x 20 cm y reservamos.
2. En un cuenco grande apto para microondas añadimos el azúcar moreno, la miel y la manteguilla y lo introducimos en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto.
3. Retiramos el cuenco del microondas, removemos con una espátula hasta fundir por completo la manteguilla y volvemos a introducirlo 1,5 minutos más a máxima potencia (la mezcla empezará a burbujear, así que mucha atención con las quemaduras de azúcar).
4. Retiramos definitivamente del microondas y añadimos el extracto de vainilla. Mezclamos hasta combinar.
5. Incorporamos a continuación ambos cereales y mezclamos bien con una espátula o cuchara de madera hasta que queden completamente revestidos con la mezcla anterior.
6. Lo vertemos todo sobre el molde que teníamos reservado y con el reverso de una cuchara presionamos y compactamos concienzudamente la mezcla alisando la superficie lo máximo posible, de forma que no queden huecos y nuestras barritas no acaben desmigajándose más tarde (esto hay que hacerlo con cierta rapidez; conforme se enfría, la mezcla se va endureciendo y por lo tanto es más difícil trabajar con ella correctamente).
7. Finalmente, una vez la mezcla haya perdido gran parte del calor, repartimos los chips de chocolate sobre la superficie uniformemente y presionamos uno a uno para que se integren entre los cereales.
8. Dejamos enfriar por completo durante una hora aproximadamente sobre la encimera de la cocina y a continuación refrigeramos unos 10-15 minutos (no

mucho más o se endurecerían en exceso y no sería posible hincar ni el cuchillo).

9. Una vez la mezcla se haya enfriado totalmente, podremos ya proceder a cortar nuestras barritas en porciones (preferiblemente con un cuchillo de sierra).

Conservaremos nuestras barritas a temperatura ambiente, bien cubiertas con papel vegetal o film transparente.

Rosa M Lillo 