

Marshmallows με Φιστικοβούτυρο



Μερίδες: 20 ράβδοι

Υλικά:

- ¼ φ + 2 κ.σ φιστικοβούτυρο
- 1 κ.σ νερό
- 5 φ marshmallows, μικρά
- 5 φ δημητριακά προγεύματος από ρύζι

Εκτέλεση:

- Σε μια λαδωμένη με ελαιόλαδο, μια κατσαρόλα προσθέστε το φιστικοβούτυρο, το νερό και τα marshmallows.
- Ζεστάνετε σκεπασμένο χωρίς ανακάτεμα πάνω από σιγανή φωτιά για 3 λεπτά.
- Ανακατέψτε το μείγμα και ψήστε για ακόμη 2 – 3 λεπτά μέχρι το μείγμα να λειώσει και να είναι λείο.
- Τότε προσθέστε τα δημητριακά, ανακατέψτε και με το πίσω μέρος μιας ξύλινης κουτάλας βάλτε το μείγμα σε ένα ταψί πιέζοντας το απαλά.
- Αφήστε το να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου και κόψτε σε 20 ράβδους.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 92
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 16 γρ.
- Λίπη: 2 γρ.

Οι ράβδοι αυτοί είναι νοστιμότατοι, υγιεινή και κάνουν το τέλειο ενδιάμεσο.