



Receta cedida por [Montse Bradford](#)



## Preparación

1. Lavar las semillas y tostarlas ligeramente (cada tipo por separado) en una sartén sin aceite
2. Colocar la melaza en una cazuela y calentarla (sin añadir agua) removiendo constantemente con una espátula de madera
3. Añadir los demás ingredientes a fuego medio-bajo y mezclarlos muy bien hasta obtener una masa compacta y amalgamada por la melaza
4. Verter en un molde previamente pintado con aceite y aplanar bien con la espátula o con las manos húmedas. ¡No más de 2 cm de espesor!
5. Dejar que se enfríe o ponerlo antes unos min en el horno para que quede más crujiente. Cortarlo a la medida deseada cuando esté frío y servir

## Crujiente de semillas

### Ingredientes

2 tazas de [galletas de arroz](#) (desmenuzadas)

---

1 c.s. [coco rallado](#)

---

1 c.s. [pasas](#) sin lavar

---

4 c.s. [malta de cebada](#)

---

4 c.s. de [semillas de girasol](#)

---

4 c.s. de [semillas de sésamo](#) y/o [calabaza](#)

---

### Consejo

"También puedes elaborar estas deliciosas barritas energéticas con alga nori, trozos de manzana seca, avellanas, almendras.. ¡muchas son las posibilidades! "