

## ΜΠΑΡΕΣ με Ρεβίθι



### **ΥΛΙΚΑ**

150 γρ. ρεβίθια βρασμένα και κομμένα στο μούλι (προσθέτω και ελάχιστο αλάτι)

100 γρ. μέλι Ικαρίας<sup>1</sup>

100γρ. νιφάδες βρώμης βιολογικές

50 γρ σουσάμι

50 γρ. κουκουνάρι

40 γρ. γκότζι μπερί αποξηραμένο, βιολογικό-ελληνικό (μπορούμε να αντικαταστήσουμε με κορινθιακή σταφίδα, αν δεν βρούμε γκότζι μπερί)

125γρ κουβερτούρα κλασική

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάζω σε ένα μπολ τα αλεσμένα ρεβίθια.

Ζεσταίνω το μέλι, ώστε να ρευστοποιηθεί για να αγκαλιάσει τα υλικά.

---

<sup>1</sup> Φυσικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μέλι από οποιαδήποτε περιοχή της Ελλάδας, εμείς είχαμε στη διάθεσή μας μέλι Ικαρίας και καταλήξαμε στο ότι δίνει στη συνταγή μας ξεχωριστό άρωμα και γεύση, γι' αυτό το προτείνουμε!

Καβουρντίζω ελαφρά το κουκουνάρι και το σουσάμι σε αντικολλητικό τηγάνι, ώστε να βγάλουν τα αρώματά τους.

Λιώνω την κουβερτούρα σε μπεν μαρί.

Ανακατεύω το μέλι με τα ρεβίθια και προσθέτω σταδιακά την βρώμη, τους ξηρούς καρπούς και τα γκότζι μπερι. Τέλος, ενσωματώνω και την λιωμένη σοκολάτα.

Στρώνω σε ένα παραλληλόγραμμο πηρεξάκι (διαστάσεων περίπου 26 X 16) μεμβράνη και από πάνω μεταφέρω το μίγμα και φροντίζω να το απλώσω ισόπαχα. Σκεπάζω με έξτρα μεμβράνη και βάζω στο ψυγείο για 3-4 ώρες.

Μετά κόβω σε παραλληλόγραμμα, χωρίζοντας το μίγμα σε 10 μερίδες.