**Barritas de frutos secos**

Ingredientes:

400 g de copos de avena

4 dátiles de Meedjol

Higos secos

Avellanas o nueces

Coco deshidratado

Semillas de girasol

4 cucharadas de crema de almendra

4 cucharadas de aceite de coco

1 chorrito de sirope de agave

1 cucharada pequeña de canela en polvo

Elaboración:

Precalienta el horno a 180ºC. Entretanto, pide al niño que vaya mezclando en un bol los copos de avena, los higos secos cortados en trozos pequeños, el coco deshidratado y el sirope de agave.

Forra una bandeja de horno con papel para cocinar y sostenla mientras tu hijo vierte la mezcla anterior y la extiende de manera uniforme. Hornea entre 12 y 15 minutos, removiendo a la mitad de la cocción, para que no se queme. Una vez hecha la granola, sácala del horno sin apagarlo.

En una batidora coloca los dátiles sin hueso, el aceite de coco, la canela y la crema de almendras.

Deja que el pequeño mezcle la crema obtenida en la batidora con la granola. Después tiene que ponerla en una bandeja (previamente forrada con papel de horno). Métela en el horno hasta que coja color y vigila continuamente para que no se queme.

Marca la forma de las barritas con la ayuda de un cuchillo, pero sin romperlas, y deja enfriar bien durante una hora aproximadamente. Una vez se haya enfriado haced juntos las barritas y las que sobren se pueden guardar en la nevera para que se conserven mejor.