

Date Peanut Butter Bars

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 8 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

- 2 cups Medjool Dates - packed, pitted
- ½ cup peanut Butter
- ½ cup Cashews
- ⅔ cup Rolled Oats
- 2 tablespoons Maple Syrup
- ¼ teaspoon Cinnamon
- ¼ teaspoon Salt
- ½ teaspoon Vanilla Extract

Chocolate Layer

- 3.5-ounce Dark Chocolate
- 1 tablespoon Melted Coconut Oil - or olive oil or nut butter



1. Line an 8-inch x 8-inch square baking pan with parchment paper. Slightly oil with oil spray. Set aside.
2. In a bowl, add the pitted dates, and cover with warm water. Set aside a few minutes until the dates are soft.
3. Drain the soaked dates and squeeze them gently to remove any water.
4. Place dates in a food processor bowl along with oats, cashews, vanilla extract, almond butter, maple syrup, cinnamon, and salt. Blend on high speed until it turns into a sticky paste with some bits and pieces of nuts.
5. Press the date mixture in a single layer onto the prepared pan using a silicone spatula. Place in the fridge.
6. In a microwave-safe bowl, place the chocolate and coconut oil and microwave for 30 seconds burst, stirring between, until the chocolate is fully melted and shiny.
7. Pour on top of the date bar mixture and spread with a spatula to cover the bar. Refrigerate for 3 hours.
8. Slice with a long sharp knife into 16 date squares. Store in the fridge, in an airtight container.



Adapted from: theconsciousplantkitchen.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Date Peanut Butter Bars

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 8 servings **Total Time:** 50 minutes

Ingredients:

- 2 cups Medjool Dates - packed, pitted
- ½ cup peanut Butter
- ½ cup Cashews
- ⅔ cup Rolled Oats
- 2 tablespoons Maple Syrup
- ¼ teaspoon Cinnamon
- ¼ teaspoon Salt
- ½ teaspoon Vanilla Extract

Chocolate Layer

- 3.5-ounce Dark Chocolate
- 1 tablespoon Melted Coconut Oil - or olive oil or nut butter



1. Line an 8-inch x 8-inch square baking pan with parchment paper. Slightly oil with oil spray. Set aside.
2. In a bowl, add the pitted dates, and cover with warm water. Set aside a few minutes until the dates are soft.
3. Drain the soaked dates and squeeze them gently to remove any water.
4. Place dates in a food processor bowl along with oats, cashews, vanilla extract, almond butter, maple syrup, cinnamon, and salt. Blend on high speed until it turns into a sticky paste with some bits and pieces of nuts.
5. Press the date mixture in a single layer onto the prepared pan using a silicone spatula. Place in the fridge.
6. In a microwave-safe bowl, place the chocolate and coconut oil and microwave for 30 seconds burst, stirring between, until the chocolate is fully melted and shiny.
7. Pour on top of the date bar mixture and spread with a spatula to cover the bar. Refrigerate for 3 hours.
8. Slice with a long sharp knife into 16 date squares. Store in the fridge, in an airtight container.



Adapted from: theconsciousplantkitchen.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Barritas de dátiles y mantequilla de cacahuete

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de dátiles Medjool, envasados y deshuesados
- ½ taza de mantequilla de cacahuete
- ½ taza de anacardos
- ⅔ taza de copos de avena
- 2 cucharadas de sirope de arce
- ¼ cucharadita Canela
- ¼ cucharadita Sal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

Capa de Chocolate

- 3,5 onzas de chocolate negro
- 1 cucharada de aceite de coco derretido - o aceite de oliva o mantequilla de frutos secos



1. Forre un molde cuadrado de 8 x 8 pulgadas con papel pergamino. Engrasar ligeramente con aceite en spray. Ponga a un lado.
2. En un bol, añadir los dátiles deshuesados y cubrir con agua tibia. Reservar unos minutos hasta que los dátiles estén blandos.
3. Escurrir los dátiles remojados y apretarlos suavemente para eliminar el agua.
4. Poner los dátiles en el bol de un robot de cocina junto con la avena, los anacardos, el extracto de vainilla, la mantequilla de almendras, el sirope de arce, la canela y la sal. Triturar a velocidad alta hasta que se convierta en una pasta pegajosa con algunos trocitos de frutos secos.
5. Presionar la mezcla de dátiles en una sola capa sobre el molde preparado utilizando una espátula de silicona. Meter en la nevera.
6. En un bol apto para microondas, colocar el chocolate y el aceite de coco y calentar en el microondas durante 30 segundos seguidos, removiendo entre medias, hasta que el chocolate esté totalmente derretido y brillante.
7. Verter sobre la mezcla de la barrita de dátiles y extender con una espátula para cubrir la barrita. Refrigerar durante 3 horas.
8. Cortar con un cuchillo largo y afilado en 16 cuadrados de dátiles. Guardar en el frigorífico, en un recipiente hermético.



Adaptado de: theconsciousplantkitchen.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Barritas de dátiles y mantequilla de cacahuete

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de dátiles Medjool, envasados y deshuesados
- ½ taza de mantequilla de cacahuete
- ½ taza de anacardos
- ⅔ taza de copos de avena
- 2 cucharadas de sirope de arce
- ¼ cucharadita Canela
- ¼ cucharadita Sal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

Capa de Chocolate

- 3,5 onzas de chocolate negro
- 1 cucharada de aceite de coco derretido - o aceite de oliva o mantequilla de frutos secos



1. Forre un molde cuadrado de 8 x 8 pulgadas con papel pergamino. Engrasar ligeramente con aceite en spray. Ponga a un lado.
2. En un bol, añadir los dátiles deshuesados y cubrir con agua tibia. Reservar unos minutos hasta que los dátiles estén blandos.
3. Escurrir los dátiles remojados y apretarlos suavemente para eliminar el agua.
4. Poner los dátiles en el bol de un robot de cocina junto con la avena, los anacardos, el extracto de vainilla, la mantequilla de almendras, el sirope de arce, la canela y la sal. Triturar a velocidad alta hasta que se convierta en una pasta pegajosa con algunos trocitos de frutos secos.
5. Presionar la mezcla de dátiles en una sola capa sobre el molde preparado utilizando una espátula de silicona. Meter en la nevera.
6. En un bol apto para microondas, colocar el chocolate y el aceite de coco y calentar en el microondas durante 30 segundos seguidos, removiendo entre medias, hasta que el chocolate esté totalmente derretido y brillante.
7. Verter sobre la mezcla de la barrita de dátiles y extender con una espátula para cubrir la barrita. Refrigerar durante 3 horas.
8. Cortar con un cuchillo largo y afilado en 16 cuadrados de dátiles. Guardar en el frigorífico, en un recipiente hermético.



Adaptado de: theconsciousplantkitchen.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664