

Energieriegel mit Früchten und Nüssen (niedriger glykämischer Index)

Selbstgemachte Riegel voller ballaststoffreicher Haferflocken, Quinoamehl und natürlich süßen Trockenfrüchten – perfekt für gleichmäßige Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 30 min Gesamt: 45 min Portionen: 24

GL 4.8 / GI 55

Zutaten

Low GI whole grain flour, provides complete protein Quinoamehl

High in soluble fiber (beta-glucan) which slows glucose absorption Haferflocken

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar Leinsamenmehl (gemahlene Leinsamen)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins Weizenkeime

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact rohe Mandeln, gehackt

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium ungeschwefelte getrocknete Aprikosen, gehackt

Contains natural sugars but high in fiber getrocknete Feigen, gehackt

Lower GI than white sugar, use sparingly roher Honig

Choose unsweetened variety to avoid added sugars ungesüßte getrocknete Ananas,

gehackt logifoodcoach.com/recipes/energieriegel-fruechte-nuesse-niedriger-glykaemischer-index

Helps bind ingredients together Maisstärke

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 150 °C vor. Lege ein Backblech oder eine rechteckige Form (ca. 23x33 cm) mit Backpapier aus und lasse das Papier über die Ränder hinausragen, damit du es später leicht herausnehmen kannst.

Step 2

Gib in eine große Schüssel das Quinoamehl, die Haferflocken, das Leinsamenmehl, die Weizenkeime, das Mandelmehl, den Zimt und das Salz. Verrühre diese trockenen Zutaten mit einem Schneebesen, bis sie gleichmäßig verteilt sind.

Step 3

Füge die gehackten Mandeln, getrockneten Aprikosen und getrockneten Feigen zur Schüssel hinzu. Vermische alles mit den Händen oder einem Holzlöffel, damit die Trockenfrüchte und Nüsse gut in der Mehlmischung verteilt sind.

Step 4

Vermische in einer kleinen Schüssel oder einem Messbecher den Honig, das geschmolzene Kokosöl und den Vanilleextrakt. Rühre, bis alles gut vermischt ist.

Step 5

Gieße die Honigmischung über die trockenen Zutaten und rühre kräftig mit einem Holzlöffel oder einem stabilen Teigschaber, bis alle Zutaten gründlich überzogen sind und die Mischung beginnt, zusammenzukleben. Die Mischung sollte klebrig sein und zusammenhalten, wenn du sie zusammendrückst.

Step 6

Gib die Mischung in deine vorbereitete Form und drücke sie fest und gleichmäßig mit den Händen oder der Rückseite eines Messbechers an. Verdichte die Mischung auf etwa 2 cm Dicke und achte darauf, dass es keine Lücken oder lockeren Stellen gibt. Je fester du drückst, desto besser halten die Riegel zusammen.

Step 7

Backe im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten, bis die Ränder goldbraun werden und die Oberfläche sich fest anfühlt. Die Riegel sollten leicht golden, aber nicht dunkelbraun sein.

Step 8

Nimm sie aus dem Ofen und lasse sie mindestens 2 Stunden oder bis sie vollständig fest sind in der Form vollständig abkühlen. Wenn sie vollständig abgekühlt sind, hebe das Backpapier an, um die gesamte Platte herauszunehmen, und schneide sie dann mit einem scharfen Messer in 24 gleiche rechteckige Riegel. Jeder Riegel sollte etwa 45 Gramm wiegen.

Step 9

Bewahre die Riegel in einem luftdichten Behälter bei Raumtemperatur bis zu 5 Tage oder im Kühlschrank bis zu 2 Wochen auf. Für längere Lagerung wickle sie einzeln in Backpapier und friere sie bis zu 3 Monate ein. Für optimale Blutzuckerkontrolle kombiniere einen Riegel mit einer Eiweißquelle wie griechischem Joghurt, Käse oder einer kleinen Handvoll Nüsse.