

Müsli-Energieriegel mit niedrigem glykämischen Index

Nährstoffreiche Frühstücksbriegel aus Haferflocken, Nüssen und natürlich gesüßten Trockenfrüchten – entwickelt für anhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 25 min Gesamt: 40 min Portionen: 24

GL 13.1 / GI 48

Zutaten

Low GI whole grain, provides soluble fiber kernige Haferflocken

High protein, lowers overall glycemic load Sojamehl

Adds protein and calcium fettfreies Trockenmilchpulver

Rich in fiber and B vitamins geröstete Weizenkeime

Healthy fats slow glucose absorption Mandelblättchen, geröstet

Natural sweetness with fiber intact getrocknete Äpfel, gehackt

Medium GI, use sparingly or substitute with lower GI dried fruit Rosinen

Meersalz

Medium GI sweetener, contains trace minerals dunkler Honig

Protein and healthy fats stabilize blood sugar natürliche ungesalzene Erdnussbutter

logifoodcoach.com/recipes/muesli-energieriegel-mit-niedrigem-glykaemischen-index

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Backofen auf 165°C vor. Bereiten Sie eine 23x33 cm große Backform vor, indem Sie sie leicht mit Backspray einsprühen oder mit Backpapier auslegen, um das Herausnehmen zu erleichtern.

Step 2

Geben Sie in eine große Rührschüssel die Haferflocken, Sojamehl, Trockenmilchpulver, Weizenkeime, gerösteten Mandeln, gehackten getrockneten Äpfel, Rosinen und Salz. Vermischen Sie alles gründlich mit einem Holzlöffel, bis alle trockenen Zutaten gleichmäßig verteilt sind.

Step 3

Stellen Sie einen kleinen Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze auf den Herd und geben Sie Honig, Mandelbutter und Olivenöl hinzu. Rühren Sie kontinuierlich mit einem Schneebesen oder Holzlöffel, bis die Mischung glatt und vollständig vermischt ist, etwa 3-4 Minuten. Achten Sie darauf, dass sie nicht kocht, da übermäßige Hitze die wohltuenden Eigenschaften des Honigs beeinträchtigen kann.

Step 4

Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie den Vanilleextrakt gut unter. Die Mischung sollte warm und gießfähig, aber nicht heiß sein.

Step 5

Gießen Sie die warme Honig-Mandelbutter-Mischung über die trockenen Zutaten in der großen Schüssel. Arbeiten Sie zügig, solange die Mischung noch warm ist, und rühren Sie kräftig mit einem stabilen Löffel, bis jedes bisschen der trockenen Zutaten überzogen ist. Die fertige Mischung sollte klebrig sein und zusammenhalten, wenn sie gedrückt wird, aber nicht zu nass.

Step 6

Geben Sie die Mischung in Ihre vorbereitete Backform. Drücken Sie die Mischung mit sauberen Händen oder der Rückseite eines Messbechers fest und gleichmäßig in die Form und achten Sie darauf, dass keine Luftblasen entstehen. Achten Sie besonders auf die Ecken und Ränder für gleichmäßige Riegel.

Step 7

Backen Sie im vorgeheizten Ofen für 23-25 Minuten, bis die Ränder gerade anfangen, goldbraun zu werden. Die Mitte sollte noch leicht weich erscheinen, wird aber beim Abkühlen fest. Vermeiden Sie Überbacken, was die Riegel trocken und krümelig machen kann.

Step 8

Nehmen Sie die Form aus dem Ofen und lassen Sie sie genau 10 Minuten auf einem Kuchengitter in der Form abkühlen. Schneiden Sie die Masse, solange sie noch warm ist, mit einem scharfen Messer in 24 gleiche Riegel (6 Reihen mal 4 Reihen). Lassen Sie die Riegel nach dem Schneiden weitere 5 Minuten abkühlen und heben Sie sie dann vorsichtig auf das Kuchengitter, um vollständig abzukühlen, etwa 30 Minuten. Bewahren Sie sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Wochen auf. Jeder Riegel wiegt etwa 110 Gramm.