

Barritas energéticas de muesli de bajo índice glucémico

Barritas nutritivas para el desayuno que combinan avena, frutos secos y frutas deshidratadas naturalmente dulces, diseñadas para proporcionar energía sostenida sin picos de azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Total: 40 min

Porciones: 24

GL 13.1 / GI 48

Ingredientes

Low GI whole grain, provides soluble fiber avena en hojuelas tradicional

High protein, lowers overall glycemic load harina de soja

Adds protein and calcium leche en polvo descremada

Rich in fiber and B vitamins germen de trigo tostado

Healthy fats slow glucose absorption almendras laminadas, tostadas

Natural sweetness with fiber intact manzanas deshidratadas, picadas

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

sal marina

Medium GI sweetener, contains trace minerals miel oscura

Protein and healthy fats stabilize blood sugar mantequilla de cacahuate natural sin sal

Heart-healthy monounsaturated fat aceite de oliva virgen extra

extracto de vainilla puro

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 165°C (325°F). Prepara un molde de 23x33 cm rociándolo ligeramente con aceite en aerosol o forrándolo con papel para hornear para facilitar el desmolde.

Step 2

En un tazón grande, combina la avena en hojuelas, la harina de soja, la leche en polvo, el germen de trigo, las almendras tostadas, las manzanas deshidratadas picadas, las pasas y la sal. Mezcla bien con una cuchara de madera hasta que todos los ingredientes secos estén distribuidos uniformemente.

Step 3

Coloca una cacerola pequeña a fuego medio-bajo y añade la miel, la mantequilla de almendras y el aceite de oliva. Revuelve continuamente con un batidor o cuchara de madera hasta que la mezcla se vuelva suave y esté completamente incorporada, unos 3-4 minutos. Ten cuidado de no dejar que hierva, ya que el calor excesivo puede degradar las propiedades beneficiosas de la miel.

Step 4

Retira la cacerola del fuego e incorpora el extracto de vainilla hasta que esté bien combinado. La mezcla debe estar tibia y vertible pero no caliente.

Step 5

Vierte la mezcla tibia de miel y mantequilla de almendras sobre los ingredientes secos en el tazón grande. Trabajando rápidamente mientras la mezcla aún está caliente, revuelve vigorosamente con una cuchara resistente hasta que cada parte de los ingredientes secos esté cubierta. La mezcla final debe estar pegajosa y mantenerse unida cuando se presiona, pero no excesivamente húmeda.

Step 6

Transfiere la mezcla a tu molde preparado. Usando las manos limpias o el reverso de una taza medidora, presiona la mezcla firmemente y uniformemente en el molde, asegurándote de que no haya bolsas de aire. Presta especial atención a las esquinas y bordes para obtener barritas uniformes.

Step 7

Hornea en el horno precalentado durante 23-25 minutos, hasta que los bordes apenas comiencen a dorarse. El centro debe verse aún ligeramente suave pero se endurecerá al enfriarse. Evita hornear en exceso, lo que puede hacer que las barritas queden secas y quebradizas.

Step 8

Retira del horno y deja enfriar en el molde sobre una rejilla durante exactamente 10 minutos. Mientras aún están tibias, usa un cuchillo afilado para cortar en 24 barritas iguales (6 filas por 4 filas). Una vez cortadas, deja que las barritas se enfríen durante otros 5 minutos, luego transfírelas cuidadosamente a la rejilla para que se enfríen completamente, unos 30 minutos. Guarda en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 2 semanas. Cada barrita pesa aproximadamente 110 gramos.