

Barres énergétiques aux fruits et noix à faible index glycémique

Des barres maison saines, riches en flocons d'avoine, farine de quinoa et fruits secs naturellement sucrés — parfaites pour une énergie stable sans pic de glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 24

GL 4.8 / GI 55

Ingédients

Low GI whole grain flour, provides complete protein farine de quinoa

High in soluble fiber (beta-glucan) which slows glucose absorption flocons d'avoine

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar farine de lin (graines de lin moulues)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins germe de blé

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact amandes crues, hachées

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium abricots secs non soufrés, hachés

Contains natural sugars but high in fiber figues séchées, hachées

Lower GI than white sugar, use sparingly miel cru

Choose unsweetened variety to avoid added sugars ananas séché non sucré, haché

Helps bind ingredients together féculé de maïs

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 150°C (300°F). Tapissez une plaque de cuisson de 23x33 cm ou un moule rectangulaire de papier sulfurisé, en laissant le papier dépasser sur les bords pour faciliter le démoulage plus tard.

Step 2

Dans un grand saladier, mélangez la farine de quinoa, les flocons d'avoine, la farine de lin, le germe de blé, la poudre d'amande, la cannelle et le sel. Fouettez ces ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis.

Step 3

Ajoutez les amandes hachées, les abricots secs et les figues séchées dans le saladier. Mélangez le tout avec vos mains ou une cuillère en bois pour vous assurer que les fruits secs et les noix sont bien répartis dans le mélange de farines.

Step 4

Dans un petit bol ou un verre doseur, mélangez le miel, l'huile de coco fondu et l'extrait de vanille. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Step 5

Versez le mélange de miel sur les ingrédients secs et remuez vigoureusement avec une cuillère en bois ou une spatule robuste jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés et que le mélange commence à former des grumeaux. Le mélange doit être collant et tenir ensemble quand on le presse.

Step 6

Transférez le mélange dans votre moule préparé et pressez-le fermement et uniformément avec vos mains ou le dos d'un verre doseur. Compressez le mélange sur environ 2 cm d'épaisseur, en vous assurant qu'il n'y a pas de trous ou d'endroits lâches. Plus vous pressez fermement, mieux les barres tiendront ensemble.

Step 7

Faites cuire au four préchauffé pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les bords deviennent dorés et que le dessus soit ferme au toucher. Les barres doivent être légèrement dorées mais pas brun foncé.

Step 8

Sortez du four et laissez refroidir complètement dans le moule pendant au moins 2 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient bien prises. Une fois complètement refroidies, soulevez le papier sulfurisé pour retirer toute la plaque, puis coupez en 24 barres rectangulaires égales avec un couteau bien aiguisé. Chaque barre devrait peser environ 45 grammes.

Step 9

Conservez les barres dans un récipient hermétique à température ambiante jusqu'à 5 jours, ou au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines. Pour une conservation plus longue, enveloppez-les individuellement dans du papier sulfurisé et congelez jusqu'à 3 mois. Pour un contrôle optimal de la glycémie, accombez une barre d'une source de protéines comme du yaourt grec, du fromage ou d'une petite poignée de noix.