

Barres énergétiques muesli à faible indice glycémique

Barres de petit-déjeuner riches en nutriments combinant flocons d'avoine, noix et fruits secs naturellement sucrés—conçues pour fournir une énergie durable sans pic de glycémie.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 40 min

Portions: 24

GL 13.1 / GI 48

Ingrédients

Low GI whole grain, provides soluble fiber flocons d'avoine à l'ancienne

High protein, lowers overall glycemic load farine de soja

Adds protein and calcium lait en poudre écrémé

Rich in fiber and B vitamins germe de blé grillé

Healthy fats slow glucose absorption amandes effilées, grillées

Natural sweetness with fiber intact pommes séchées, hachées

Medium GI, use sparingly or substitute with lower GI dried fruit raisins secs

sel de mer

Medium GI sweetener, contains trace minerals miel foncé

Protein and healthy fats stabilize blood sugar beurre de cacahuète naturel non salé

extrait de vanille pur

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 165°C (325°F). Préparez un moule de 23x33 cm en le graissant légèrement avec un spray de cuisson ou en le tapissant de papier sulfurisé pour un démoulage facile.

Step 2

Dans un grand saladier, mélangez les flocons d'avoine, la farine de soja, le lait en poudre écrémé, le germe de blé, les amandes grillées, les pommes séchées hachées, les raisins secs et le sel. Mélangez bien avec une cuillère en bois jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient uniformément répartis.

Step 3

Placez une petite casserole à feu moyen-doux et ajoutez le miel, le beurre d'amande et l'huile d'olive. Remuez continuellement avec un fouet ou une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et bien incorporé, environ 3 à 4 minutes. Faites attention à ne pas le laisser bouillir, car une chaleur excessive peut dégrader les propriétés bénéfiques du miel.

Step 4

Retirez la casserole du feu et incorporez l'extrait de vanille jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé. Le mélange doit être tiède et coulant mais pas chaud.

Step 5

Versez le mélange tiède de miel et beurre d'amande sur les ingrédients secs dans le grand saladier. En travaillant rapidement pendant que le mélange est encore tiède, remuez vigoureusement avec une cuillère solide jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient enrobés. Le mélange final doit être collant et tenir ensemble lorsqu'il est pressé, mais pas trop humide.

Step 6

Transférez le mélange dans votre moule préparé. En utilisant des mains propres ou le dos d'une tasse à mesurer, pressez fermement et uniformément le mélange dans le moule, en vous assurant qu'il n'y a pas de poches d'air. Portez une attention particulière aux coins et aux bords pour obtenir des barres uniformes.

Step 7

Faites cuire au four préchauffé pendant 23 à 25 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent tout juste à dorer. Le centre doit encore paraître légèrement mou mais se raffermira en refroidissant. Évitez de trop cuire, ce qui peut rendre les barres sèches et friables.

Step 8

Retirez du four et laissez refroidir dans le moule sur une grille pendant exactement 10 minutes. Pendant qu'elles sont encore tièdes, utilisez un couteau bien aiguisé pour couper en 24 barres égales (6 rangées sur 4 rangées). Une fois coupées, laissez les barres refroidir encore 5 minutes, puis transférez-les délicatement sur la grille pour qu'elles refroidissent complètement, environ 30 minutes. Conservez dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines. Chaque barre pèse environ 110 grammes.