

Barrette energetiche ai frutti e frutta secca a basso indice glicemico

Barrette fatte in casa ricche di avena, farina di quinoa e frutta secca naturalmente dolce — perfette per un'energia costante senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 24

GL 4.8 / GI 55

Ingredienti

Low GI whole grain flour, provides complete protein farina di quinoa

High in soluble fiber (beta-glucan) which slows glucose absorption fiocchi d'avena

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar farina di semi di lino (semi di lino macinati)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins germe di grano

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact mandorle crude, tritate

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium albicocche secche non solforose, tritate

Contains natural sugars but high in fiber fichi secchi, tritati

Lower GI than white sugar, use sparingly miele grezzo

Choose unsweetened variety to avoid added sugars ananas essiccato non zuccherato, tritato

logifoodcoach.com/recipes/barrette-energetiche-frutti-frutta-secca-basso-indice-glicemico

Helps bind ingredients together amido di mais

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 150°C. Rivesti una teglia rettangolare da 23x33 cm con carta da forno, lasciando che la carta sporga dai bordi per facilitare la rimozione successiva.

Step 2

In una ciotola capiente, unisci la farina di quinoa, i fiocchi d'avena, la farina di semi di lino, il germe di grano, la farina di mandorle, la cannella e il sale. Mescola questi ingredienti secchi con una frusta fino a distribuirli uniformemente.

Step 3

Aggiungi le mandorle tritate, le albicocche secche e i fichi secchi nella ciotola. Mescola tutto con le mani o un cucchiaino di legno per assicurarti che la frutta secca e la frutta secca siano ben distribuite nell'impasto di farina.

Step 4

In una ciotola piccola o un misurino, unisci il miele, l'olio di cocco fuso e l'estratto di vaniglia. Mescola fino a quando sono ben amalgamati.

Step 5

Versa il composto di miele sugli ingredienti secchi e mescola energicamente con un cucchiaino di legno o una spatola robusta fino a quando tutti gli ingredienti sono completamente ricoperti e il composto inizia a formare grumi. Il composto dovrebbe essere appiccicoso e compattarsi quando premuto.

Step 6

Trasferisci il composto nella teglia preparata e premi con decisione e uniformemente usando le mani o il retro di un misurino. Comprimi il composto fino a circa 2 cm di spessore, assicurandoti che non ci siano spazi vuoti o punti allentati. Più premi con forza, meglio le barrette si terranno insieme.

Step 7

Cuoci nel forno preriscaldato per 25-30 minuti, o fino a quando i bordi diventano dorati e la superficie risulta soda al tatto. Le barrette dovrebbero essere leggermente dorate ma non marroni scure.

Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare completamente nella teglia per almeno 2 ore o fino a quando sono completamente solidificate. Una volta completamente raffreddate, solleva la carta da forno per rimuovere l'intera lastra, quindi taglia in 24 barrette rettangolari uguali usando un coltello affilato. Ogni barretta dovrebbe pesare circa 45 grammi.

Step 9

Conserva le barrette in un contenitore ermetico a temperatura ambiente per un massimo di 5 giorni, o in frigorifero per un massimo di 2 settimane. Per una conservazione più lunga, avvolgi singolarmente in carta da forno e congela per un massimo di 3 mesi. Per un controllo ottimale della glicemia, abbina una barretta a una fonte proteica come yogurt greco, formaggio o una piccola manciata di frutta secca.