

Barrette energetiche muesli a basso indice glicemico

Barrette nutrienti per la colazione che combinano fiocchi d'avena, frutta secca e frutta disidratata naturalmente dolce, pensate per fornire energia costante senza picchi glicemici.

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 40 min

Porzioni: 24

GL 13.1 / GI 48

Ingredienti

Low GI whole grain, provides soluble fiber fiocchi d'avena classici

High protein, lowers overall glycemic load farina di soia

Adds protein and calcium latte in polvere scremato

Rich in fiber and B vitamins germe di grano tostato

Healthy fats slow glucose absorption mandorle a lamelle, tostate

Natural sweetness with fiber intact mele essiccate, tritate

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

sale marino

Medium GI sweetener, contains trace minerals miele scuro

Protein and healthy fats stabilize blood sugar burro di arachidi naturale non salato

logifoodcoach.com/recipes/barrette-energetiche-muesli-basso-indice-glicemico

Heart-healthy monounsaturated fat olio extravergine d'oliva

estratto di vaniglia puro

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 165°C. Prepara una teglia da 23x33 cm ungendola leggermente con spray da cucina o rivestendola con carta da forno per facilitare la rimozione.

Step 2

In una grande ciotola, unisci i fiocchi d'avena, la farina di soia, il latte in polvere, il germe di grano, le mandorle tostate, le mele essiccate tritate, l'uva e il sale. Mescola accuratamente con un cucchiaio di legno finché tutti gli ingredienti secchi sono distribuiti uniformemente.

Step 3

Metti un pentolino su fuoco medio-basso e aggiungi il miele, il burro di mandorle e l'olio d'oliva. Mescola continuamente con una frusta o un cucchiaio di legno finché il composto diventa liscio e completamente amalgamato, circa 3-4 minuti. Fai attenzione a non farlo bollire, poiché il calore eccessivo può degradare le proprietà benefiche del miele.

Step 4

Togli il pentolino dal fuoco e aggiungi l'estratto di vaniglia mescolando bene. Il composto dovrebbe essere caldo e versabile ma non bollente.

Step 5

Versa il composto caldo di miele e burro di mandorle sugli ingredienti secchi nella ciotola grande. Lavorando velocemente mentre il composto è ancora caldo, mescola energicamente con un cucchiaio robusto finché tutti gli ingredienti secchi sono ricoperti. Il composto finale dovrebbe essere appiccicoso e compattarsi quando premuto, ma non eccessivamente umido.

Step 6

Trasferisci il composto nella teglia preparata. Usando le mani pulite o il dorso di un misurino, premi il composto con fermezza e uniformemente nella teglia, assicurandoti che non ci siano bolle d'aria. Presta particolare attenzione agli angoli e ai bordi per ottenere barrette uniformi.

Step 7

Cuoci nel forno preriscaldato per 23-25 minuti, finché i bordi iniziano appena a dorarsi. Il centro dovrebbe apparire ancora leggermente morbido ma si rassoderà raffreddandosi. Evita di cuocere troppo, il che renderebbe le barrette secche e friabili.

Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare nella teglia su una griglia per esattamente 10 minuti. Mentre è ancora caldo, usa un coltello affilato per tagliare in 24 barrette uguali (6 file per 4 file). Una volta tagliate, lascia raffreddare le barrette per altri 5 minuti, poi trasferiscile con cura sulla griglia per farle raffreddare completamente, circa 30 minuti. Conserva in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 2 settimane. Ogni barretta pesa circa 110 grammi.