

# 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](https://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'uvetta e il sale. Mescola accuratamente con un cucchiaino 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 cucchiaino 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 cucchiaino 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.

[logihoodcoach.com/recipes/barrette-energetiche-miele-sil-basso-indice-glicemico](https://logihoodcoach.com/recipes/barrette-energetiche-miele-sil-basso-indice-glicemico)

### 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.