

Energierepen met fruit en noten met lage glycemische index

Gezonde zelfgemaakte repen boordevol vezelrijke haver, quinoameel en natuurlijk zoet gedroogd fruit—perfect voor stabiele energie zonder bloedsuikerschommelingen.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 24

GL 4.8 / GI 55

Ingrediënten

Low GI whole grain flour, provides complete protein quinoameel

High in soluble fiber (beta-glucan) which slows glucose absorption havervlokken

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar lijnzaadmeel (gemalen lijnzaad)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins tarwekiemen

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact rauwe amandelen, gehakt

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium ongezwavelde gedroogde abrikozen, gehakt

Contains natural sugars but high in fiber gedroogde vijgen, gehakt

Lower GI than white sugar, use sparingly rauwe honing

Choose unsweetened variety to avoid added sugars ongezoete gedroogde ananas, gehakt

logifoodcoach.com/recipes/energierepen-fruit-noten-lage-glycemische-index

Helps bind ingredients together maïszetmeel

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 150°C. Bekleed een bakplaat of rechthoekige bakvorm van 23x33 cm met bakpapier, waarbij je het papier over de randen laat hangen voor gemakkelijke verwijdering later.

Step 2

Meng in een grote kom het quinoameel, havervlokken, lijnzaadmeel, tarwekiemen, amandelmeel, kaneel en zout. Klop deze droge ingrediënten samen tot ze gelijkmatig verdeeld zijn.

Step 3

Voeg de gehakte amandelen, gedroogde abrikozen en gedroogde vijgen toe aan de kom. Meng alles met je handen of een houten lepel om ervoor te zorgen dat het gedroogde fruit en de noten goed verdeeld zijn door het meelmengsel.

Step 4

Meng in een kleine kom of maatbeker de honing, gesmolten kokosolie en vanille-extract. Roer tot het goed gemengd is.

Step 5

Giet het honingmengsel over de droge ingrediënten en roer stevig met een houten lepel of stevige spatel tot alle ingrediënten grondig bedekt zijn en het mengsel begint samen te klonteren. Het mengsel moet plakkerig zijn en bij elkaar blijven wanneer je het samendrukt.

Step 6

Doe het mengsel in je voorbereide vorm en druk het stevig en gelijkmatig aan met je handen of de achterkant van een maatbeker. Druk het mengsel samen tot ongeveer 2 cm dikte, en zorg ervoor dat er geen gaten of losse plekken zijn. Hoe steviger je drukt, hoe beter de repen bij elkaar blijven.

Step 7

Bak in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 minuten, of tot de randen goudbruin worden en de bovenkant stevig aanvoelt. De repen moeten licht goudkleurig zijn maar niet donkerbruin.

Step 8

Haal uit de oven en laat volledig afkoelen in de vorm gedurende minstens 2 uur of tot het volledig gestold is. Til het bakpapier op om de hele plak te verwijderen zodra het volledig is afgekoeld, en snijd vervolgens met een scherp mes in 24 gelijke rechthoekige repen. Elke reep moet ongeveer 45 gram wegen.

Step 9

Bewaar de repen in een luchtdichte container op kamertemperatuur tot 5 dagen, of in de koelkast tot 2 weken. Voor langere bewaring, wikkel ze individueel in bakpapier en vries in tot 3 maanden. Voor optimale bloedsuikercontrole, combineer één reep met een eiwitbron zoals Griekse yoghurt, kaas of een klein handje noten.