

Energierepen met muesli en lage glycemische index

Voedzame ontbijtrepen met havermout, noten en natuurlijk gezoet gedroogd fruit—ontworpen om langdurige energie te geven zonder pieken in je bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 40 min

Porties: 24

GL 13.1 / GI 48

Ingrediënten

Low GI whole grain, provides soluble fiber havermout

High protein, lowers overall glycemic load sojameel

Adds protein and calcium magere melkpoeder

Rich in fiber and B vitamins geroosterde tarwekiemen

Healthy fats slow glucose absorption geschaafde amandelen, geroosterd

Natural sweetness with fiber intact gedroogde appels, gehakt

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

zeezout

Medium GI sweetener, contains trace minerals donkere honing

Protein and healthy fats stabilize blood sugar natuurlijke ongezoeten pindakaas

logifoodcoach.com/recipes/energierepen-met-muesli-en-lage-glycemische-index

Heart-healthy monounsaturated fat extra vierge olijfolie

pure vanille-extract

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 165°C. Bereid een bakvorm van 23x33 cm voor door deze licht in te vetten met bakspray of te bekleden met bakpapier voor gemakkelijke verwijdering.

Step 2

Doe in een grote mengkom de havermout, sojameel, magere melkpoeder, tarwekiemen, geroosterde amandelen, gehakte gedroogde appels, rozijnen en zout. Meng grondig met een houten lepel tot alle droge ingrediënten gelijkmatig verdeeld zijn.

Step 3

Zet een kleine steelpan op middelhoog vuur en voeg de honing, amandelboter en olijfolie toe. Roer continu met een garde of houten lepel tot het mengsel glad en volledig gemengd is, ongeveer 3-4 minuten. Pas op dat het niet gaat koken, want te veel hitte kan de gunstige eigenschappen van de honing aantasten.

Step 4

Haal de pan van het vuur en roer de vanille-extract erdoor tot het goed gemengd is. Het mengsel moet warm en gietbaar zijn maar niet heet.

Step 5

Giet het warme honing-amandelboter mengsel over de droge ingrediënten in de grote kom. Werk snel terwijl het mengsel nog warm is en roer krachtig met een stevige lepel tot elk beetje van de droge ingrediënten bedekt is. Het uiteindelijke mengsel moet plakkerig zijn en bij elkaar blijven als je het samendrukt, maar niet te nat.

Step 6

Doe het mengsel in je voorbereide bakvorm. Gebruik schone handen of de achterkant van een maatbeker om het mengsel stevig en gelijkmatig in de vorm te drukken, zodat er geen luchtballen zijn. Besteed extra aandacht aan de hoeken en randen voor gelijkmatige repen.

Step 7

Bak in de voorverwarmde oven gedurende 23-25 minuten, tot de randen net lichtbruin beginnen te worden. Het midden moet er nog iets zacht uitzien maar zal steviger worden tijdens het afkoelen. Vermijd overbakken, wat de repen droog en kruimelig kan maken.

Step 8

Haal uit de oven en laat precies 10 minuten afkoelen in de vorm op een rooster. Snijd terwijl het nog warm is met een scherp mes in 24 gelijke repen (6 rijen bij 4 rijen). Laat de repen na het snijden nog eens 5 minuten afkoelen en leg ze dan voorzichtig op het rooster om volledig af te koelen, ongeveer 30 minuten. Bewaar in een luchtdichte bak in de koelkast tot 2 weken. Elke reep weegt ongeveer 110 gram.