

Lavglykemiske frukt- og nøtteenergibarer

Sunne hjemmelagde barer fulle av fiberrike havregryn, quinoamel og naturlig søte tørrede frukter – perfekte for stabil energi uten blodsukkerstigninger.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 24

GL 4.8 / GI 55

Ingredienser

Low GI whole grain flour, provides complete protein quinoamel

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

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar linfrømel (malt linfrø)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins hvetekime

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact rå mandler, hakkede

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium usvovelbehandlede tørrede aprikoser, hakkede

Contains natural sugars but high in fiber tørrede fiken, hakkede

Lower GI than white sugar, use sparingly rå honning

Choose unsweetened variety to avoid added sugars usøtet tørket ananas, hakket

Helps bind ingredients together maisstivelse

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 150°C. Kle en 23x33 cm stekebrett eller rektangulær form med bakepapir, og la papiret strekke seg over kantene for enkel fjerning senere.

Step 2

I en stor bolle, bland quinoamel, havregryn, linfrømel, hvetekime, mandelmel, kanel og salt. Visp disse tørre ingrediensene sammen til de er jevnt fordelt.

Step 3

Tilsett de hakkede mandlene, tørrede aprikosene og tørrede fikene i bollen. Bland alt sammen med hendene eller en tresleiv for å sikre at de tørrede fruktene og nøttene er godt fordelt i melblandingen.

Step 4

I en liten bolle eller målekanne, bland honning, smeltet kokosolje og vaniljeekstrakt. Rør til alt er godt blandet.

Step 5

Hell honningblandingen over de tørre ingrediensene og rør kraftig med en tresleiv eller solid slikkepott til alle ingrediensene er grundig dekket og blandingen begynner å klumpe seg sammen. Blandingen skal være klissete og holde sammen når den presses.

Step 6

Overfør blandingen til den forberedte formen og press den ned fast og jevnt med hendene eller baksiden av et målekrus. Komprimer blandingen til omtrent 2 cm tykkelse, og sørg for at det ikke er hull eller løse steder. Jo fastere du presser, jo bedre vil barene holde sammen.

Step 7

Stek i den forvarmet ovnen i 25-30 minutter, eller til kantene blir gyldenbrune og toppen føles fast ved berøring. Barene skal være lett gylne, men ikke mørkbrune.

Step 8

Ta ut av ovnen og la avkjøles helt i formen i minst 2 timer eller til de er helt stivnet. Når de er helt avkjølte, løft bakepapiret for å fjerne hele platen, og skjær deretter i 24 like rektangulære barer med en skarp kniv. Hver bar skal veie omtrent 45 gram.

Step 9

Oppbevar barene i en lufttett beholder i romtemperatur i opptil 5 dager, eller i kjøleskapet i opptil 2 uker. For lengre oppbevaring, pakk inn hver bar individuelt i bakepapir og frys i opptil 3 måneder. For optimal blodsukkerregulering, kombiner én bar med en proteinkilde som gresk yoghurt, ost eller en liten håndfull nøtter.