

Lavglykemiske müsli-energibarer

Næringsrike frokostbarer med havregryn, nøtter og naturlig søte tørrede frukter – laget for å gi langvarig energi uten blodsukkerstigninger.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 24

GL 13.1 / GI 48

Ingredienser

Low GI whole grain, provides soluble fiber gammeldagse havregryn

High protein, lowers overall glycemic load soyamel

Adds protein and calcium fettfritt tørrmelkspulver

Rich in fiber and B vitamins ristet hvetekime

Healthy fats slow glucose absorption mandler i skiver, ristet

Natural sweetness with fiber intact tørket eple, hakket

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

havsalt

Medium GI sweetener, contains trace minerals mørk honning

Protein and healthy fats stabilize blood sugar naturlig usaltet peanøttsmør

Heart-healthy monounsaturated fat ekstra virgin olivenolje

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-musli-energibarer

ren vaniljeekstrakt

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 165°C. Klargjør en 23x33 cm langpanne ved å smøre den lett med matolje eller legge den ut med bakepapir for enkel fjerning.

Step 2

I en stor bolle blander du havregryn, soyamel, tørrmelkspulver, hvetekime, ristede mandler, hakket tørket eple, rosiner og salt. Bland grundig med en tresleiv til alle tørre ingredienser er jevnt fordelt.

Step 3

Sett en liten kasserolle på middels-lav varme og tilsett honning, mandelpuré og olivenolje. Rør kontinuerlig med en visp eller tresleiv til blandingen blir glatt og helt sammenblandet, omtrent 3-4 minutter. Pass på at den ikke koker, da for høy varme kan bryte ned honningens gunstige egenskaper.

Step 4

Ta kasserollen av varmen og rør inn vaniljeekstrakten til den er godt blandet. Blandingens skal være varm og flytende, men ikke het.

Step 5

Hell den varme honning-mandelpuré-blanding over de tørre ingrediensene i den store bollen. Arbeid raskt mens blandingen fortsatt er varm, og rør kraftig med en solid sleiv til hver bit av de tørre ingrediensene er dekket. Den endelige blandingen skal være klissete og holde sammen når den presses, men ikke altfor våt.

Step 6

Overfør blandingen til den klargjorte langpannen. Bruk rene hender eller baksiden av et målebeger og press blandingen fast og jevnt ned i pannen, og sørg for at det ikke er luftlommer. Vær spesielt oppmerksom på hjørnene og kantene for jevne barer.

Step 7

Stek i den forvarmet ovnen i 23-25 minutter, til kantene akkurat begynner å bli gyllenbrune. Midten skal fortsatt se litt myk ut, men vil stivne når den avkjøles. Unngå å oversteke, noe som kan gjøre barene tørre og smuldrete.

Step 8

Ta ut av ovnen og la avkjøle i pannen på en rist i nøyaktig 10 minutter. Mens den fortsatt er varm, bruker du en skarp kniv til å skjære i 24 like barer (6 rader ganger 4 rader). Når de er skåret, la barene avkjøle i ytterligere 5 minutter, og overfør dem deretter forsiktig til risten for å avkjøle helt, omtrent 30 minutter. Oppbevar i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 2 uker. Hver bar veier omtrent 110 gram.