

Batoniki energetyczne z owocami i orzechami o niskim indeksie glikemicznym

Zdrowe domowe batoniki pełne płatków owsianych bogatych w błonnik, mąki quinoa i naturalnie słodkich suszonych owoców – idealne na stabilną energię bez skoków poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 24

GL 4.8 / GI 55

Składniki

Low GI whole grain flour, provides complete protein mąka quinoa

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

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar mąka lniana (zmielone siemię lniane)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins kielki pszenicy

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact surowe migdały, posiekane

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium niesiarczowane suszone morele, posiekane

Contains natural sugars but high in fiber suszone figi, posiekane

Lower GI than white sugar, use sparingly surowy miód

Choose unsweetened variety to avoid added sugars niesłodzony suszony ananas, posiekany

Helps bind ingredients together mąka kukurydziana

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 150°C. Wyłóż blachę lub prostokątną formę o wymiarach 23x33 cm papierem do pieczenia, pozwalając papierowi wystawać poza krawędzie, aby później łatwo wyjąć.

Step 2

W dużej misce wymieszaj mąkę quinoa, płatki owsiane, mąkę lnianą, kielki pszenicy, mąkę migdałową, cynamon i sól. Ubij te suche składniki razem, aż będą równomiernie rozprowadzone.

Step 3

Dodaj posiekane migdały, suszone morele i suszone figi do miski. Wymieszaj wszystko rękami lub drewnianą łyżką, aby upewnić się, że suszone owoce i orzechy są dobrze rozprowadzone w mieszance mąki.

Step 4

W małej misce lub miarce połącz miód, roztopiony olej kokosowy i ekstrakt waniliowy. Mieszaj, aż będzie dobrze połączone.

Step 5

Polej mieszanką miodu suche składniki i mieszaj energicznie drewnianą łyżką lub mocną szpatułką, aż wszystkie składniki będą dokładnie pokryte, a mieszanka zacznie się zlepiać. Mieszanka powinna być lepka i trzymać się razem po uciśnięciu.

Step 6

Przełóż mieszankę do przygotowanej formy i dociśnij mocno i równomiernie rękami lub spodem miarki. Uciśnij mieszankę do grubości około 2 cm, upewniając się, że nie ma luk ani luźnych miejsc. Im mocniej dociśniesz, tym lepiej batoniki będą się trzymać razem.

lognoodcoach.com/recipes/batoniki-energetyczne-owoce-orzechy-niska-index-glikemiczny

Step 7

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25-30 minut lub do momentu, aż brzegi staną się złotobrązowe, a wierzch będzie twardy w dotyku. Batoniki powinny być lekko złociste, ale nie ciemnobrązowe.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i pozwól całkowicie ostygnąć w formie przez co najmniej 2 godziny lub do całkowitego stężenia. Po całkowitym ostygnięciu podnieś papier do pieczenia, aby wyjąć całą płytę, a następnie pokrój na 24 równe prostokątne batoniki ostrym nożem. Każdy batonik powinien ważyć około 45 gramów.

Step 9

Przechowuj batoniki w szczelnym pojemniku w temperaturze pokojowej do 5 dni lub w lodówce do 2 tygodni. Dla dłuższego przechowywania zawiń pojedynczo w papier do pieczenia i zamroź do 3 miesięcy. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi połącz jeden batonik ze źródłem białka, takim jak jogurt grecki, ser lub mała garść orzechów.