

Batoniki musli o niskim indeksie glikemicznym

Pożywne batoniki śniadaniowe łączące płatki owsiane, orzechy i naturalnie słodzone suszone owoce – stworzone, by dostarczać energii bez skoków poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 40 min

Porcje: 24

GL 13.1 / GI 48

Składniki

- Low GI whole grain, provides soluble fiber

płatki owsiane
- High protein, lowers overall glycemic load

mąka sojowa
- Adds protein and calcium

odtłuszczone mleko w proszku
- Rich in fiber and B vitamins

prażone kielki pszenicy
- Healthy fats slow glucose absorption

płatki migdałowe, prażone
- Natural sweetness with fiber intact

suszone jabłka, posiekane
- Medium GI, use sparingly or substitute with lower GI dried fruit

rodzynki
- sól morską
- Medium GI sweetener, contains trace minerals

ciemny miód
- Protein and healthy fats stabilize blood sugar

naturalne niesolone masło orzechowe
- logifoodcoach.com/recipes/batoniki-musli-o-niskim-indeksie-glikemicznym

czysty ekstrakt waniliowy

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 165°C. Przygotuj blachę o wymiarach 23x33 cm, lekko spryskując ją olejem lub wykładając papierem do pieczenia, aby łatwo wyjąć batoniki.

Step 2

W dużej misce połącz płatki owsiane, mąkę sojową, mleko w proszku, kielki pszenicy, prażone migdały, posiekane suszone jabłka, rodzynki i sól. Dokładnie wymieszaj drewnianą łyżką, aż wszystkie suche składniki będą równomiernie rozprowadzone.

Step 3

Postaw mały rondel na średnio-małym ogniu i dodaj miód, masło migdałowe i oliwę. Mieszaj ciągle trzepaczką lub drewnianą łyżką, aż mieszanka stanie się gładka i całkowicie połączona, około 3-4 minut. Uważaj, aby nie dopuścić do wrzenia, ponieważ nadmierne ciepło może zniszczyć korzystne właściwości miodu.

Step 4

Zdejmij rondel z ognia i wmieszaj ekstrakt waniliowy do całkowitego połączenia. Mieszanka powinna być ciepła i płynna, ale nie gorąca.

Step 5

Wlej ciepłą mieszankę miodowo-migdałową na suche składniki w dużej misce. Pracując szybko, gdy mieszanka jest jeszcze ciepła, mieszaj energicznie mocną łyżką, aż każda część suchych składników będzie pokryta. Końcowa mieszanka powinna być lepka i trzymać się razem po uciśnięciu, ale nie nadmiernie mokra.

Step 6

Przełóż mieszankę do przygotowanej blachy. Używając czystych rąk lub spodu miarki, mocno i równomiernie wciśnij mieszankę w blachę, upewniając się, że nie ma kieszeni powietrznych. Zwróć szczególną uwagę na rogi i krawędzie, aby batoniki były jednolite.

Step 7

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 23-25 minut, aż brzegi zaczną lekko złocić się. Środek powinien nadal wyglądać na lekko miękki, ale stwardnieje podczas stygnięcia. Unikaj przepiekania, które może sprawić, że batoniki będą suche i kruche.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia w blasze na kratce dokładnie przez 10 minut. Gdy są jeszcze ciepłe, użyj ostrego noża, aby pokroić na 24 równe batoniki (6 rzędów na 4 rzędy). Po pokrojeniu pozwól batonikom ostygnąć przez kolejne 5 minut, następnie ostrożnie przenieś je na kratkę, aby całkowicie ostygły, około 30 minut. Przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce do 2 tygodni. Każdy batonik waży około 110 gramów.