

Frukt- och nötbars med lågt GI

Nyttiga hemgjorda bars fyllda med fiberrika havregryn, quinoamjöl och naturligt söta torkade frukter – perfekta för stabil energi utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 24

GL 4.8 / GI 55

Ingredienser

Low GI whole grain flour, provides complete protein quinoamjöl

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

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar linfrömjöl (malda linfrön)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins vetegroddar

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact råa mandlar, hackade

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium osvavelbehandlade torkade aprikoser, hackade

Contains natural sugars but high in fiber torkade fikon, hackade

Lower GI than white sugar, use sparingly rå honung

Choose unsweetened variety to avoid added sugars osötad torkad ananas, hackad

Helps bind ingredients together majsstärkelse

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 150°C. Klä en 23x33 cm plåt eller rektangulär form med bakplåtspapper och låt papperet sticka upp över kanterna för enkel borttagning senare.

Step 2

I en stor skål, blanda quinoamjöl, havregryn, linfrömjöl, vetegroddar, mandelmjöl, kanel och salt. Vispa ihop de torra ingredienserna tills de är jämnt fördelade.

Step 3

Tillsätt de hackade mandlarna, torkade aprikoserna och torkade fikonen i skålen. Blanda allt med händerna eller en träslev för att säkerställa att de torkade frukterna och nötterna är väl fördelade i mjölblandningen.

Step 4

I en liten skål eller måttbägare, blanda honung, smält kokosolja och vaniljextrakt. Rör tills det är väl blandat.

Step 5

Häll honungsblandningen över de torra ingredienserna och rör kraftigt med en träslev eller stabil slickepott tills alla ingredienser är ordentligt täckta och blandningen börjar klumpa ihop sig. Blandningen ska vara kladdig och hålla ihop när den trycks samman.

Step 6

Överför blandningen till din förberedda form och tryck ner den fast och jämnt med händerna eller baksidan av en måttbägare. Komprimera blandningen till cirka 2 cm tjocklek och se till att det inte finns några luckor eller lösa ställen. Ju hårdare du trycker, desto bättre håller baren ihop.

Step 7

Grädda i den förvärmade ugnen i 25-30 minuter, eller tills kanterna blir gyllene och toppen känns fast vid beröring. Baren ska vara ljust gyllene men inte mörkbruna.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt svalna helt i formen i minst 2 timmar eller tills den är helt stelnad. När den är helt avsvalnad, lyft bakplåtspapperet för att ta bort hela plattan och skär sedan i 24 lika stora rektangulära bars med en vass kniv. Varje bar ska väga ungefär 45 gram.

Step 9

Förvara barsen i en lufttät behållare i rumstemperatur i upp till 5 dagar, eller i kylskåp i upp till 2 veckor. För längre förvaring, linda in individuellt i bakplåtspapper och frys i upp till 3 månader. För optimal blodsockerkontroll, para ihop en bar med en proteinkälla som grekisk yoghurt, ost eller en liten handfull nötter.