

Lågglykemiska müslienergikakor

Näringsrika frukostbars som kombinerar havregryn, nötter och naturligt söta torkade frukter – utformade för att ge långvarig energi utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 40 min

Portioner: 24

GL 13.1 / GI 48

Ingredienser

Low GI whole grain, provides soluble fiber gammaldags havregryn

High protein, lowers overall glycemic load sojamjöl

Adds protein and calcium fettfritt tormjölkspulver

Rich in fiber and B vitamins rostad vetegrodde

Healthy fats slow glucose absorption skivade mandlar, rostade

Natural sweetness with fiber intact torkade äpplen, hackade

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

havssalt

Medium GI sweetener, contains trace minerals mörk honung

Protein and healthy fats stabilize blood sugar naturligt osaltat jordnötssmör

Heart-healthy monounsaturated fat extra virgin olivolja

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemiska-muslienergibars

ren vaniljextrakt

Instruktioner

Step 1

Förvärm ugnen till 165°C. Förbered en 23x33 cm form genom att lätt spraya den med matolja eller klä den med bakplåtspapper för enkel borttagning.

Step 2

I en stor skål, blanda havregryn, sojamjöl, torrmjölkspulver, vetegrodd, rostade mandlar, hackade torkade äpplen, russin och salt. Blanda ordentligt med en träslev tills alla torra ingredienser är jämnt fördelade.

Step 3

Placera en liten kastrull på medellåg värme och tillsätt honungen, mandelmöret och olivoljan. Rör kontinuerligt med en visp eller träslev tills blandningen blir slät och helt sammanslagen, cirka 3-4 minuter. Var försiktig så att den inte kokar, eftersom för hög värme kan försämra honungens nyttiga egenskaper.

Step 4

Ta bort kastrullen från värmen och rör ner vaniljextrakten tills den är väl inblandad. Blandningen ska vara varm och hållbar men inte het.

Step 5

Häll den varma honung-mandelmörblandningen över de torra ingredienserna i den stora skålen. Arbeta snabbt medan blandningen fortfarande är varm, rör kraftigt med en rejäl slev tills varje bit av de torra ingredienserna är täckta. Den färdiga blandningen ska vara klibbig och hålla ihop när den trycks samman, men inte alltför blöt.

Step 6

Överför blandningen till din förberedda form. Använd rena händer eller baksidan av ett mått och tryck blandningen fast och jämnt i formen, se till att det inte finns några luftfickor. Var extra uppmärksam på hörnen och kanterna för jämna kakor.

Step 7

Grädda i den förvärmda ugnen i 23-25 minuter, tills kanterna precis börjar bli gyllene. Mitten ska fortfarande se lite mjuk ut men kommer att bli fastare när den svalnar. Undvik att övergrädda, vilket kan göra kakorna torra och smuliga.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt svalna i formen på ett galler i exakt 10 minuter. Medan den fortfarande är varm, använd en vass kniv för att skära i 24 lika stora kakor (6 rader gånger 4 rader). När de är skurna, låt kakorna svalna i ytterligare 5 minuter, flytta dem sedan försiktigt till gallret för att svalna helt, cirka 30 minuter. Förvara i en lufttät behållare i kylskåpet i upp till 2 veckor. Varje kaka väger cirka 110 gram.