

Düşük Glisemik İndeksli Meyveli ve Fındıklı Enerji Barları

Lif açısından zengin yulaf, kinoa unu ve doğal tatlılıktaki kuru meyvelerle dolu sağlıklı ev yapımı barlar—kan şekeri sıçramaları olmadan dengeli enerji için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 24

GL 4.8 / GI 55

Malzemeler

Low GI whole grain flour, provides complete protein kinoa unu

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

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar keten tohumu unu (öğütülmüş keten tohumu)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins buğday özü

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact çiğ badem, kıyılmış

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium kükürtlenmemiş kuru kayısı, kıyılmış

Contains natural sugars but high in fiber kuru incir, kıyılmış

Lower GI than white sugar, use sparingly çiğ bal

Choose unsweetened variety to avoid added sugars şekersiz kuru ananas, kıyılmış

Helps bind ingredients together mısır nişastası

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 150°C'ye (300°F) ısıtın. 23x33 cm'lik bir fırın tepsisini veya dikdörtgen kalıbı pişirme kağıdıyla kaplayın, daha sonra kolay çıkarma için kağıdın kenarlardan taşmasına izin verin.

Step 2

Büyük bir karıştırma kabında kinoa unu, yulaf ezmesi, keten tohumu unu, buğday özü, badem unu, tarçın ve tuzu birleştirin. Bu kuru malzemeleri eşit şekilde dağılana kadar çırpın.

Step 3

Kıyılmış badem, kuru kayısı ve kuru inciri kaba ekleyin. Kuru meyveler ve fındıkların un karışımına iyi dağıldığından emin olmak için her şeyi ellerinizle veya tahta bir kaşıkla karıştırın.

Step 4

Küçük bir kapta veya ölçü kabında bal, eritilmiş hindistancevizi yağı ve vanilya özütünü birleştirin. İyice karışana kadar karıştırın.

Step 5

Bal karışımını kuru malzemelerin üzerine gezdirin ve tüm malzemeler iyice kaplanana ve karışım topaklanmaya başlayana kadar tahta bir kaşık veya sağlam bir spatula ile güçlü bir şekilde karıştırın. Karışım yapışkan olmalı ve bastırıldığında bir arada durmalıdır.

Step 6

Karışımı hazırladığınız tepsiye aktarın ve ellerinizi veya bir ölçü kabının arkasını kullanarak sıkıca ve eşit şekilde bastırın. Karışımı yaklaşık 2 cm kalınlığa sıkıştırın, boşluk veya gevşek nokta olmadığından emin olun. Ne kadar sıkı bastırırsanız, barlar o kadar iyi bir arada duracaktır.

Step 7

Önceden ısıtılmış fırında 25-30 dakika veya kenarlar altın kahverengine dönene ve üst kısım dokunulduğunda sert hissedilene kadar pişirin. Barlar hafif altın rengi olmalı ama koyu kahverengi olmamalıdır.

Step 8

Fırından çıkarın ve en az 2 saat veya tamamen sertleşene kadar tavada tamamen soğumaya bırakın. Tamamen soğuduktan sonra, tüm plakayı çıkarmak için pişirme kağıdını kaldırın, ardından keskin bir bıçak kullanarak 24 eşit dikdörtgen bara kesin. Her bar yaklaşık 45 gram ağırlığında olmalıdır.

Step 9

Barları oda sıcaklığında hava geçirmez bir kapta 5 güne kadar veya buzdolabında 2 haftaya kadar saklayın. Daha uzun süre saklamak için, pişirme kağıdına ayrı ayrı sarın ve 3 aya kadar dondurun. Optimum kan şekeri kontrolü için, bir barı Yunan yoğurdu, peynir veya küçük bir avuç fındık gibi bir protein kaynağıyla eşleştirin.