

Düşük Glisemik İndeksli Müsli Enerji Barları

Çelik kesim yulaf, kuruyemiş ve doğal tatlılıktaki kuru meyvelerden oluşan besin değeri yüksek kahvaltı barları — kan şekeri artışlarına yol açmadan sürekli enerji sağlamak için tasarlanmıştır.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 24

GL 13.1 / GI 48

Malzemeler

Low GI whole grain, provides soluble fiber eski usul yulaf ezmesi

High protein, lowers overall glycemic load soya unu

Adds protein and calcium yağsız kuru süt tozu

Rich in fiber and B vitamins kavrulmuş buğday özü

Healthy fats slow glucose absorption dilimlenmiş badem, kavrulmuş

Natural sweetness with fiber intact kurutulmuş elma, doğranmış

Medium GI, use sparingly or substitute with lower GI dried fruit kuru üzüm

deniz tuzu

Medium GI sweetener, contains trace minerals koyu bal

Protein and healthy fats stabilize blood sugar doğal tuzsuz fıstık ezmesi

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-musli-enerji-barlari

Heart-healthy monounsaturated fat sızma zeytinyağı

saf vanilya özütü

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 165°C'ye (325°F) ısıtın. 23x33 cm'lik bir fırın tepsisini pişirme spreyi ile hafifçe kaplayarak veya kolay çıkarma için yağlı kağıtla kaplayarak hazırlayın.

Step 2

Büyük bir karıştırma kabında yulaf ezmesi, soya unu, kuru süt tozu, buğday özü, kavrulmuş badem, doğranmış kurutulmuş elma, kuru üzüm ve tuzu birleştirin. Tüm kuru malzemeler her yere eşit şekilde dağılana kadar tahta bir kaşıkla iyice karıştırın.

Step 3

Küçük bir tencereyi orta-düşük ateşe koyun ve bal, badem ezmesi ve zeytinyağını ekleyin. Karışım pürüzsüz ve tamamen birleşene kadar, yaklaşık 3-4 dakika boyunca bir çırpıcı veya tahta kaşıkla sürekli karıştırın. Kaynamasına izin vermeyin, çünkü aşırı ısı balın faydalı özelliklerini bozabilir.

Step 4

Tencereyi ateşten alın ve vanilya özütünü iyice karışana kadar karıştırın. Karışım sıcak ve dökülür olmalı ama sıcak olmamalıdır.

Step 5

Sıcak bal-badem ezmesi karışımını büyük kaptaki kuru malzemelerin üzerine dökün. Karışım hala sıcakken hızlıca çalışarak, kuru malzemelerin her parçası kaplanana kadar sağlam bir kaşıkla güçlü bir şekilde karıştırın. Son karışım yapışkan olmalı ve bastırıldığında bir arada durmalı, ancak aşırı ıslak olmamalıdır.

Step 6

Karışımı hazırladığınız fırın tepsisine aktarın. Temiz ellerinizi veya bir ölçü kabının arkasını kullanarak karışımı sıkıca ve eşit şekilde tepsiye bastırın, hava boşluğu olmadığından emin olun. Düzgün barlar için köselere ve kenarlara özel dikkat gösterin.

Step 7

Önceden ısıtılmış fırında kenarlar hafifçe altın kahverengine dönmeye başlayana kadar 23-25 dakika pişirin. Merkez hala hafif yumuşak görünmeli ancak soğudukça sertleşecektir. Barları kuru ve ufalanabilir yapabileceği için fazla pişirmekten kaçının.

Step 8

Fırından çıkarın ve bir tel ızgarada tam olarak 10 dakika tepsinin içinde soğumaya bırakın. Hala sıcakken, keskin bir bıçak kullanarak 24 eşit bara kesin (6 sıra x 4 sıra). Kesildikten sonra barların 5 dakika daha soğumasına izin verin, ardından tamamen soğuması için yaklaşık 30 dakika boyunca dikkatlice tel ızgaraya aktarın. Buzdolabında hava geçirmez bir kapta 2 haftaya kadar saklayın. Her bar yaklaşık 110 gram ağırlığındadır.