

Gebackene Haferflocken mit niedrigem glykämischen Index

Ein warmes, proteinreiches Frühstück, das den Blutzucker stabil hält. Dieses Rezept für gebackene Haferflocken kombiniert langsam freisetzende Kohlenhydrate mit Eiprotein für anhaltende Energie.

Vorbereitung: 5 min

Kochen: 23 min

Gesamt: 28 min

Portionen: 1

GL 15.3 / GI 52

Zutaten

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. Haferflocken

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. Magermilch

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. Ei, verquirlt

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. Vanilleextrakt

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. gemahlener Zimt

Anleitung

Step 1

Schiebe den Rost in die mittlere Schiene und heize den Ofen auf 180°C (Umluft) oder 200°C (Ober-/Unterhitze) vor, das entspricht Stufe 6.

Step 2

Wähle eine kleine, tiefe ofenfeste Form oder ein Förmchen mit mindestens 250 ml Fassungsvermögen, damit die Mischung beim Backen richtig aufgehen kann.

Step 3

Schlage das Ei in die Backform und verquirlle es gründlich mit einer Gabel, bis Eigelb und Eiweiß vollständig vermischt sind.

Step 4

Gib die Haferflocken, Magermilch, Vanilleextrakt und gemahlene Zimt zum verquirlten Ei. Rühre alles gut um, bis die Haferflocken gleichmäßig in der Mischung verteilt sind.

Step 5

Stelle die Form auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens und backe 20 bis 25 Minuten, bis die Oberseite goldbraun ist und die Mitte sich fest anfühlt, wenn du vorsichtig mit dem Finger darauf drückst.

Step 6

Nimm die gebackenen Haferflocken aus dem Ofen und lass sie 3 Minuten ruhen, damit sie fest werden und etwas abkühlen, bevor du sie isst.

Step 7

Für ein besseres Blutzuckermanagement mit proteinreichem griechischem Joghurt oder Quark und Beeren mit niedrigem GI wie Erdbeeren oder Heidelbeeren toppen. Zuckerreiche Toppings wie Honig oder Trockenfrüchte vermeiden. Langsam essen und eventuell Gemüse oder Nüsse dazu servieren, um die Blutzuckerreaktion weiter zu moderieren.