

Panqueques multigrano amigables con el azúcar en sangre

Panqueques densos en nutrientes que combinan granos integrales y linaza para crear un desayuno satisfactorio que no elevará tu azúcar en sangre como las versiones tradicionales de harina blanca.

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Total: 70 min

Porciones: 9

GL 12.8 / GI 51

Ingredientes

Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins harina de trigo integral

Low GI (54), gluten-free ancient grain option harina de mijo

Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control harina de cebada

Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber harina de linaza (linaza molida)

Low-medium GI (55), adds soluble fiber avena arrollada

No glycemic impact, leavening agent polvo de hornear

Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsps or substitute with stevia miel

No glycemic impact, adds moisture aceite neutro para cocinar

Low GI (34), protein-rich plant milk leche de soja sin azúcar

No glycemic impact, pure protein for satiety claras de huevo grandes, batidas hasta espumar

Instrucciones

Step 1

Combina todos los ingredientes secos en un tazón grande: harina de trigo integral, harina de mijo, harina de cebada, linaza molida, avena arrollada y polvo de hornear. Bate bien para asegurar una distribución uniforme y eliminar cualquier grumo.

Step 2

En un tazón mediano separado, bate los ingredientes húmedos: alulosa, aceite de aguacate y leche de soja sin azúcar hasta que el endulzante esté completamente disuelto. Añade las claras de huevo batidas e incorpóralas suavemente para mantener su textura aireada.

Step 3

Crea un hueco en el centro de los ingredientes secos y vierte la mezcla húmeda. Revuelve suavemente con una cuchara de madera o espátula solo hasta que los ingredientes estén combinados: la masa debe permanecer ligeramente grumosa. Mezclar demasiado creará panqueques duros y densos.

Step 4

Cubre el tazón con papel film y refrigerá durante 30 minutos. Este período de reposo permite que los granos integrales se hidraten completamente y que el polvo de hornear se active, resultando en panqueques más esponjosos con mejor textura.

Step 5

Unos 10 minutos antes de cocinar, precalienta tu horno a 110°C y coloca una bandeja grande dentro para mantener calientes los panqueques terminados. Calienta una sartén antiadherente o plancha a fuego medio y cubre ligeramente con aceite en aerosol o una capa fina de aceite.

Step 6

Vierte aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén caliente para cada panqueque, dejando 5 cm de espacio entre ellos. Cocina sin mover durante 2-3 minutos hasta que aparezcan pequeñas burbujas en la superficie y los bordes se vean firmes y ligeramente secos.

Step 7

Voltea cada panqueque cuidadosamente con una espátula ancha y cocina durante 1-2 minutos adicionales hasta que el segundo lado esté dorado. Transfiere los panqueques cocidos a la bandeja caliente en el horno mientras terminas la masa restante.

Step 8

Sirve inmediatamente cubiertos con frutos rojos frescos, una cucharada de yogur griego o una ligera pizca de canela. Para un mejor control del azúcar en sangre, acompaña con una fuente de proteína y evita jarabes altos en azúcar: considera un chorrito de mantequilla de nueces o compota de frutas sin azúcar en su lugar. Cada porción son 3 panqueques.