

Pain minute à la farine d'amande à faible indice glycémique

Pain rapide au micro-ondes en 90 secondes à base de farines d'amande et de coco, respectueux de la glycémie. Parfait pour les petits-déjeuners et sandwiches adaptés aux diabétiques !

Préparation: 1 min

Cuisson: 2 min

Total: 3 min

Portions: 1

GL 0.4 / GI 12

Ingrédients

Low GI, high in healthy fats and protein farine d'amande

High fiber, very low glycemic impact farine de coco

Protein source that moderates glucose absorption gros œuf

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact huile d'olive extra vierge

Zero glycemic index, no blood sugar impact édulcorant au fruit du moine

Leavening agent, no glycemic impact levure chimique

Flavor enhancer, minimal glycemic effect extrait de vanille pur

May help improve insulin sensitivity cannelle moulue

Enhances flavor, no glycemic impact sel de mer fin

Instructions

Step 1

Mélangez la farine d'amande, la farine de coco, l'édulcorant au fruit du moine, la levure chimique, la cannelle et le sel dans une tasse ou un petit bol allant au micro-ondes. Remuez les ingrédients secs ensemble avec une fourchette jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis.

Step 2

Cassez l'œuf directement dans la tasse avec les ingrédients secs. Ajoutez l'huile d'olive et l'extrait de vanille au mélange.

Step 3

Fouettez vigoureusement tous les ingrédients avec une fourchette ou un petit fouet pendant 30 à 45 secondes, en vous assurant qu'il ne reste aucun grumeau et que la pâte est complètement lisse. Raclez les parois de la tasse pour incorporer toute la farine.

Step 4

Placez la tasse au micro-ondes et faites cuire à puissance maximale pendant 90 secondes. Le pain va beaucoup gonfler pendant la cuisson et devrait paraître pris sur le dessus quand c'est prêt.

Step 5

Retirez soigneusement la tasse du micro-ondes en utilisant un gant de cuisine, car elle sera très chaude. Laissez le pain reposer dans la tasse pendant 1 minute pour finir de cuire avec la chaleur résiduelle.

Step 6

Passez délicatement un couteau à beurre sur les bords du pain pour le décoller. Retournez la tasse sur une assiette et tapotez doucement pour libérer le pain. Laissez-le refroidir pendant 5 minutes avant de le trancher.

Step 7

Tranchez le pain horizontalement pour créer deux rondelles pour des sandwiches, ou dégustez-le entier. Pour une meilleure texture et une gestion optimale de la glycémie, faites-le griller légèrement et servez avec des garnitures riches en protéines comme le beurre d'amande, l'avocat ou un œuf au plat.