

Flocons d'avoine cuits au four à faible indice glycémique

Un petit-déjeuner chaud et riche en protéines qui maintient la glycémie stable. Cette recette de flocons d'avoine au four combine des glucides à libération lente avec des protéines d'œuf pour une énergie durable.

Préparation: 5 min

Cuisson: 23 min

Total: 28 min

Portions: 1

GL 15.3 / GI 52

Ingrédients

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. flocons d'avoine nature

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

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. œuf, battu

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. extrait de vanille

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. cannelle moulue

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante) ou 200°C (chaleur statique), soit thermostat 6.

Step 2

Choisissez un petit ramequin ou plat à four profond d'au moins 250 ml de contenance pour permettre au mélange de bien lever pendant la cuisson.

Step 3

Cassez l'œuf dans le plat à four et battez-le soigneusement avec une fourchette jusqu'à ce que le jaune et le blanc soient complètement mélangés.

Step 4

Ajoutez les flocons d'avoine, le lait écrémé, l'extrait de vanille et la cannelle moulue à l'œuf battu. Mélangez bien le tout jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient uniformément répartis dans le mélange.

Step 5

Placez le plat sur la grille centrale de votre four préchauffé et faites cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le centre soit ferme lorsque vous appuyez doucement avec votre doigt.

Step 6

Sortez les flocons d'avoine cuits du four et laissez-les reposer 3 minutes pour qu'ils prennent et refroidissent légèrement avant de déguster.

Step 7

Pour gérer votre glycémie, garnissez avec du yaourt grec riche en protéines ou du fromage blanc et des baies à faible indice glycémique comme les fraises ou les myrtilles. Évitez les garnitures riches en sucre comme le miel ou les fruits secs. Mangez lentement et pensez à accompagner de légumes ou de noix pour modérer davantage la réponse glycémique.