

Céréales chaudes sans céréales à faible indice glycémique

Un bol de petit-déjeuner qui respecte votre glycémie et qui imite les flocons d'avoine traditionnels en utilisant des graines et des noix riches en fibres pour une énergie durable sans pic de glucose.

Préparation: 3 min

Cuisson: 2 min

Total: 5 min

Portions: 1

GL 3.3 / GI 12

Ingrédients

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption poudre d'amande

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars copeaux de noix de coco non sucrés

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar farine de lin

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption graines de chia

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics édulcorant au fruit du moine

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response cannelle moulue

Pinch for flavor balance sel de mer

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose lait d'amande vanillé non sucré

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar extrait de vanille
logifoodcoach.com/recipes/cereales-chaudes-sans-cereales-a-faible-indice-glycemique

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response purée d'amande pour garnir

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy noix et graines hachées pour garnir

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled baies fraîches pour garnir

Instructions

Step 1

Rassemblez tous vos ingrédients secs : poudre d'amande, copeaux de noix de coco non sucrés, farine de lin, graines de chia, édulcorant au fruit du moine, cannelle moulue et une pincée de sel de mer. Mélangez-les dans une petite casserole en remuant bien pour répartir les ingrédients uniformément dans le mélange.

Step 2

Versez le lait d'amande vanillé non sucré dans la casserole avec les ingrédients secs, puis ajoutez l'extrait de vanille. Mélangez le tout jusqu'à ce que les ingrédients secs soient complètement humidifiés et qu'il ne reste plus de zones sèches.

Step 3

Placez la casserole sur feu vif et portez le mélange à ébullition, en remuant de temps en temps pour éviter qu'il n'attache. Surveillez attentivement pendant qu'il chauffe, car les graines de chia et la farine de lin commenceront à absorber le liquide rapidement.

Step 4

Une fois que le mélange atteint l'ébullition, réduisez immédiatement le feu à moyen. Laissez mijoter doucement pendant 60 à 90 secondes en remuant constamment. Les céréales commenceront à épaissir, mais rappelez-vous qu'elles continueront à épaissir considérablement en refroidissant, alors évitez de trop cuire.

Step 5

Retirez la casserole du feu lorsque le mélange a une consistance légèrement liquide et versable. Transférez les céréales chaudes dans votre bol de service et laissez reposer 2 à 3 minutes pour refroidir légèrement et atteindre la texture crémeuse parfaite.

Step 6

Si les céréales deviennent trop épaisses après refroidissement, incorporez un petit peu de lait d'amande supplémentaire pour obtenir la consistance désirée. Les graines de chia auront créé une texture gélatineuse similaire aux flocons d'avoine traditionnels.

Step 7

Ajoutez vos garnitures de manière stratégique pour la gestion de la glycémie : commencez par une cuillère à soupe de purée d'amande pour les graisses saines, saupoudrez de noix et graines hachées pour les protéines et le croquant, puis terminez avec une petite portion de baies fraîches comme des myrtilles ou des framboises. Servez immédiatement tant que c'est chaud et savourez votre bol de petit-déjeuner qui respecte votre glycémie.