

Pane in tazza a basso indice glicemico con farina di mandorle

Pane veloce al microonde in 90 secondi fatto con farine di mandorle e cocco che non alzano la glicemia. Perfetto per colazioni e panini adatti ai diabetici!

Preparazione: 1 min

Cottura: 2 min

Totale: 3 min

Porzioni: 1

GL 0.4 / GI 12

Ingredienti

Low GI, high in healthy fats and protein farina di mandorle

High fiber, very low glycemic impact farina di cocco

Protein source that moderates glucose absorption uovo grande

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact olio extravergine d'oliva

Zero glycemic index, no blood sugar impact dolcificante al frutto del monaco

Leavening agent, no glycemic impact lievito in polvere

Flavor enhancer, minimal glycemic effect estratto di vaniglia puro

May help improve insulin sensitivity cannella in polvere

Enhances flavor, no glycemic impact sale marino fino

Istruzioni

Step 1

Unisci la farina di mandorle, la farina di cocco, il dolcificante al frutto del monaco, il lievito, la cannella e il sale in una tazza adatta al microonde o in una ciotolina. Mescola gli ingredienti secchi insieme con una forchetta fino a distribuirli uniformemente.

Step 2

Rompi l'uovo direttamente nella tazza con gli ingredienti secchi. Aggiungi l'olio d'oliva e l'estratto di vaniglia al composto.

Step 3

Sbatti tutti gli ingredienti energicamente con una forchetta o una piccola frusta per 30-45 secondi, assicurandoti che non rimangano grumi e che l'impasto sia completamente liscio. Raschia i lati della tazza per incorporare tutta la farina.

Step 4

Metti la tazza nel microonde e cuoci a potenza massima per 90 secondi. Il pane crescerà notevolmente durante la cottura e dovrebbe apparire compatto in superficie quando è pronto.

Step 5

Rimuovi la tazza con attenzione dal microonde usando un guanto da forno, poiché sarà molto calda. Lascia riposare il pane nella tazza per 1 minuto per finire di cuocere con il calore residuo.

Step 6

Passa delicatamente un coltello da burro lungo i bordi del pane per staccarlo. Capovolgi la tazza su un piatto e picchietta delicatamente per far uscire il pane. Lascialo raffreddare per 5 minuti prima di affettarlo.

Step 7

Affetta il pane orizzontalmente per creare due dischi per panini, oppure gustalo intero. Per la migliore consistenza e gestione della glicemia, tostalo leggermente e servilo con condimenti ricchi di proteine come burro di mandorle, avocado o un uovo fritto.
