

Avena al forno a basso indice glicemico

Una colazione calda e ricca di proteine che mantiene stabile la glicemia. Questa ricetta di avena al forno combina carboidrati a lento rilascio con proteine dell'uovo per un'energia duratura.

Preparazione: 5 min

Cottura: 23 min

Totale: 28 min

Porzioni: 1

GL 15.3 / GI 52

Ingredienti

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. fiocchi d'avena naturali

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. latte scremato

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. uovo, sbattuto

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. estratto di vaniglia

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. cannella in polvere

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 180°C (ventilato) o 200°C (statico), che corrisponde al livello 6.

Step 2

Scegli una piccola pirofila fonda o uno stampo da forno con capacità di almeno 250ml per permettere al composto di lievitare correttamente durante la cottura.

Step 3

Rompi l'uovo nella pirofila e sbattilo bene con una forchetta finché il tuorlo e l'albume sono completamente amalgamati.

Step 4

Aggiungi i fiocchi d'avena, il latte scremato, l'estratto di vaniglia e la cannella in polvere all'uovo sbattuto. Mescola tutto insieme finché è ben amalgamato e i fiocchi d'avena sono distribuiti uniformemente nel composto.

Step 5

Metti la pirofila sulla griglia centrale del forno preriscaldato e cuoci per 20-25 minuti, finché la superficie è dorata e il centro risulta sodo quando lo premi delicatamente con il dito.

Step 6

Togli l'avena al forno dal forno e lasciala riposare per 3 minuti per farla rapprendere e raffreddare leggermente prima di mangiarla.

Step 7

Per la gestione della glicemia, guarnisci con yogurt greco ricco di proteine o quark e frutti di bosco a basso indice glicemico come fragole o mirtilli. Evita condimenti ad alto contenuto di zucchero come miele o frutta secca. Mangia lentamente e considera di accompagnare con verdure o frutta secca a guscio per moderare ulteriormente la risposta glicemica.