

Cereale caldo senza cereali a basso indice glicemico

Una colazione amica della glicemia che ricorda il porridge tradizionale usando semi e frutta secca ricchi di fibre per energia duratura senza picchi di glucosio.

Preparazione: 3 min

Cottura: 2 min

Totale: 5 min

Porzioni: 1

GL 3.3 / GI 12

Ingredienti

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

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars scaglie di cocco non zuccherate

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar farina di semi di lino

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption semi di chia

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics dolcificante al frutto del monaco

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response cannella in polvere

Pinch for flavor balance sale marino

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose latte di mandorla alla vaniglia non zuccherato

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar estratto di vaniglia

logifoodcoach.com/recipes/cereale-caldo-senza-cereali-basso-indice-glicemico

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response burro di mandorle per guarnire

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy frutta secca e semi tritati per guarnire

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled frutti di bosco freschi per guarnire

Istruzioni

Step 1

Raccogli tutti gli ingredienti secchi: farina di mandorle, scaglie di cocco non zuccherate, farina di semi di lino, semi di chia, dolcificante al frutto del monaco, cannella in polvere e un pizzico di sale marino. Uniscili in un pentolino, mescolando bene per distribuire gli ingredienti uniformemente in tutta la miscela.

Step 2

Versa il latte di mandorla alla vaniglia non zuccherato nel pentolino con gli ingredienti secchi, poi aggiungi l'estratto di vaniglia. Mescola tutto insieme finché gli ingredienti secchi sono completamente inumiditi e non rimangono zone asciutte.

Step 3

Metti il pentolino su fuoco alto e porta il composto a ebollizione vivace, mescolando occasionalmente per evitare che si attacchi. Osserva attentamente mentre si scalda, poiché i semi di chia e la farina di semi di lino inizieranno ad assorbire liquido rapidamente.

Step 4

Una volta che il composto raggiunge l'ebollizione, riduci immediatamente il fuoco a medio. Lascia sobbollire delicatamente per 60-90 secondi, mescolando costantemente. Il cereale inizierà ad addensarsi, ma ricorda che continuerà ad addensarsi significativamente mentre si raffredda, quindi evita di cuocerlo troppo.

Step 5

Togli il pentolino dal fuoco quando il composto ha una consistenza leggermente fluida e versabile. Trasferisci il cereale caldo nella tua ciotola e lascialo riposare per 2-3 minuti per raffreddare leggermente e raggiungere la perfetta consistenza cremosa.

Step 6

Se il cereale diventa troppo denso dopo il raffreddamento, mescola un piccolo goccio di latte di mandorla aggiuntivo per ottenere la consistenza desiderata. I semi di chia avranno creato una consistenza gelatinosa simile al porridge tradizionale.

Step 7

Aggiungi le guarnizioni strategicamente per la gestione della glicemia: inizia con un cucchiaio di burro di mandorle per grassi sani, cospargi con frutta secca e semi tritati per proteine e croccantezza, poi finisci con una piccola porzione di frutti di bosco freschi come mirtilli o lamponi. Servi immediatamente mentre è caldo e goditi la tua ciotola per la colazione amica della glicemia.