

Torta di patate dolci e zucca butternut a basso indice glicemico con base di segale

Un dessert che rispetta la glicemia con patate dolci e zucca ricche di fibre in una base integrale di segale, dolcificato naturalmente con poco miele per mantenere stabili i livelli di glucosio.

Preparazione: 20 min Cottura: 50 min Totale: 70 min Porzioni: 8

GL 19.4 / GI 45

Ingredienti

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein patata dolce, sbucciata e cotta

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber zucca butternut, sbucciata, privata dei semi e cotta

adds protein to slow glucose absorption tofu setoso

low GI liquid, choose unsweetened variety latte di soia non zuccherato

pure protein, zero glycemic impact albumi

lower GI than wheat flour, adds fiber farina di segale

may help regulate blood sugar chiodi di garofano in polvere

shown to improve insulin sensitivity cannella in polvere

logifoodcoach.com/recipes/torta-patate-dolci-zucca-butternut-basso-indice-glicemico-base-segale

aromatic spice, minimal glycemic impact noce moscata in polvere

enhances sweetness perception without sugar estratto di vaniglia puro

anti-inflammatory, may support glucose metabolism zenzero fresco, grattugiato

adds brightness without juice's sugar content scorza d'arancia

use sparingly, moderate GI sweetener miele grezzo

choose whole grain or make rye crust for lower GI base per crostata integrale da 23 cm, surgelata

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 150°C. Questa temperatura più bassa assicura una cottura delicata e uniforme che previene crepe e mantiene la consistenza cremosa della torta.

Step 2

Assicurati che la patata dolce e la zucca butternut siano completamente cotte e leggermente raffreddate. Trasferiscile in un robot da cucina e frulla ad alta velocità per 60-90 secondi fino a ottenere un composto completamente liscio senza grumi.

Step 3

Trasferisci il purè di zucca in una ciotola capiente. Aggiungi il tofu setoso, il latte di soia non zuccherato, gli albumi e la farina di segale nella ciotola.

Step 4

Incorpora tutte le spezie aromatiche: chiodi di garofano in polvere, cannella, noce moscata, estratto di vaniglia, zenzero fresco grattugiato e scorza d'arancia. Aggiungi il miele per ultimo. Usando una frusta o un mixer elettrico, amalgama tutto per 2-3 minuti fino a ottenere un ripieno setoso e completamente omogeneo.

Step 5

Metti la base surgelata su una teglia con bordi per raccogliere eventuali gocciolamenti. Se desideri, arriccia i bordi in modo decorativo. Mantieni la base surgelata fino al momento di riempirla.

Step 6

Versa con cura il ripieno preparato nella base, usando una spatola per raccogliere ogni residuo dalla ciotola. Batti delicatamente la teglia sul piano due volte per eliminare eventuali bolle d'aria.

Step 7

Trasferisci nel forno preriscaldato e cuoci per 45-55 minuti. La torta è pronta quando i bordi sono sodi ma il centro ha ancora un leggero movimento, e un termometro a lettura istantanea inserito al centro segna 82°C.

Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare completamente su una griglia per almeno 2 ore prima di tagliare. Per una migliore gestione della glicemia, servi con una piccola manciata di noci o noci pecan, e considera di mangiarla dopo un pasto contenente proteine e grassi sani piuttosto che a stomaco vuoto.