

# Toast con Vegemite a basso indice glicemico e burro fermentato

*Un classico della colazione australiana adatto al controllo glicemico, con Vegemite saporito su pane tostato a basso contenuto di carboidrati e ricco burro fermentato per un'energia mattutina duratura.*

Preparazione: 2 min

Cottura: 3 min

Totale: 5 min

Porzioni: 1

**GL 1.8 / GI 35**

## Ingredienti

**Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber** fette di pane integrale a basso contenuto di carboidrati

**Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile** burro fermentato, ammorbidente

**Rich in B vitamins with negligible carbohydrates** estratto di lievito Vegemite

## Istruzioni

### Step 1

Togli le fette di pane a basso contenuto di carboidrati dalla confezione e controlla che siano fresche. Se il pane è stato refrigerato, lascialo avvicinare alla temperatura ambiente per risultati di tostatura migliori.

## **Step 2**

Metti entrambe le fette di pane nelle fessure del tostapane. Regola l'impostazione del tostapane su calore medio-alto, poiché il pane a basso contenuto di carboidrati richiede tipicamente un tempo di tostatura leggermente più lungo del pane normale per ottenere una croccantezza ottimale.

## **Step 3**

Tosta il pane per 2-3 minuti fino a quando diventa dorato e croccante sui bordi. Il pane a basso contenuto di carboidrati dovrebbe essere ben tostato per migliorarne la consistenza e far emergere i sapori nocciolati dai semi e cereali aggiunti.

## **Step 4**

Togli con attenzione il toast caldo dal tostapane e trasferiscilo immediatamente su un piatto da portata. Il pane dovrebbe essere croccante all'esterno mantenendo un interno leggermente morbido.

## **Step 5**

Mentre il toast è ancora caldo, spalma 1 cucchiaino di burro fermentato ammorbidito uniformemente su ogni fetta, lasciandolo sciogliere leggermente sulla superficie del pane. Questo crea uno strato base ricco e aiuta a moderare l'assorbimento del glucosio attraverso i grassi sani aggiunti.

## **Step 6**

Applica uno strato sottile e uniforme di Vegemite sul toast imburrato, usando circa mezzo cucchiaino per fetta. Inizia con meno se sei nuovo al Vegemite, poiché il suo sapore umami concentrato è piuttosto intenso. Spalma fino ai bordi per un sapore uniforme.

## **Step 7**

Servi immediatamente mentre il toast è ancora caldo e il burro è sciolto. Per una gestione ottimale della glicemia, considera di abbinare una fonte di proteine come un uovo sodo o yogurt greco, o gusta insieme a una tazza di tè non zuccherato o caffè nero.

## **Step 8**

Consuma consapevolmente, masticando accuratamente per favorire la digestione e permettere al contenuto di fibre di lavorare efficacemente nel rallentare l'assorbimento del glucosio. Questa colazione fornirà energia duratura per 3-4 ore senza picchi glicemici.