

Pancake multicereali amici della glicemia

Pancake nutrienti che combinano cereali integrali e semi di lino per creare una colazione saziante che non farà impennare la glicemia come le versioni tradizionali con farina bianca.

Preparazione: 15 min

Cottura: 25 min

Totale: 70 min

Porzioni: 9

GL 12.8 / GI 51

Ingredienti

Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins farina integrale

Low GI (54), gluten-free ancient grain option farina di miglio

Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control farina d'orzo

Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber farina di semi di lino (semi di lino macinati)

Low-medium GI (55), adds soluble fiber fiocchi d'avena

No glycemic impact, leavening agent lievito in polvere

Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsp or substitute with stevia miele

No glycemic impact, adds moisture olio vegetale neutro

Low GI (34), protein-rich plant milk latte di soia non zuccherato

No glycemic impact, pure protein for satiety albumi grandi, montati fino a diventare spumosi

Istruzioni

Step 1

Unisci tutti gli ingredienti secchi in una ciotola capiente: farina integrale, farina di miglio, farina d'orzo, semi di lino macinati, fiocchi d'avena e lievito in polvere. Mescola bene con una frusta per garantire una distribuzione uniforme ed eliminare eventuali grumi.

Step 2

In una ciotola media separata, sbatti insieme gli ingredienti liquidi: allulosio, olio di avocado e latte di soia non zuccherato finché il dolcificante non si è completamente sciolto. Aggiungi gli albumi montati e incorporali delicatamente per mantenere la loro consistenza ariosa.

Step 3

Crea un buco al centro degli ingredienti secchi e versa il composto liquido. Mescola delicatamente con un cucchiaino di legno o una spatola solo fino a quando gli ingredienti sono combinati - l'impasto dovrebbe rimanere leggermente grumoso. Mescolare troppo creerà pancake duri e densi.

Step 4

Copri la ciotola con pellicola trasparente e metti in frigorifero per 30 minuti. Questo periodo di riposo permette ai cereali integrali di idratarsi completamente e al lievito di attivarsi, risultando in pancake più soffici con una consistenza migliore.

Step 5

Circa 10 minuti prima di cuocere, preriscalda il forno a 110°C e metti dentro una teglia grande per mantenere caldi i pancake finiti. Scalda una padella antiaderente o una piastra a fuoco medio e rivestila leggermente con spray da cucina o un sottile strato d'olio.

Step 6

Versa circa 60 ml di impasto sulla padella calda per ogni pancake, distanziandoli di 5 cm. Cuoci senza toccare per 2-3 minuti finché non compaiono piccole bolle sulla superficie e i bordi sembrano compatti e leggermente asciutti.

Step 7

Gira ogni pancake con attenzione usando una spatola larga e cuoci per altri 1-2 minuti finché il secondo lato è dorato. Trasferisci i pancake cotti sulla teglia calda nel forno mentre finisci l'impasto rimanente.

Step 8

Servi subito guarniti con frutti di bosco freschi, un cucchiaino di yogurt greco o una leggera spolverata di cannella. Per il miglior controllo della glicemia, accompagna con una fonte proteica ed evita sciroppi ad alto contenuto di zucchero - considera una spruzzata di burro di frutta secca o composta di frutta senza zucchero. Ogni porzione è di 3 pancake.