

Laag-glycemisch amandelmeel mokbrood

Snel 90-seconden magnetronbrood gemaakt met bloedsuikervriendelijk amandel- en kokosbakmeel. Perfect voor diabetesvriendelijke ontbijtjes en broodjes!

Vorbereiding: 1 min

Koken: 2 min

Totaal: 3 min

Porties: 1

GL 0.4 / GI 12

Ingrediënten

Low GI, high in healthy fats and protein amandelmeel

High fiber, very low glycemic impact kokosbakmeel

Protein source that moderates glucose absorption groot ei

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact extra vierge olijfolie

Zero glycemic index, no blood sugar impact monniksvruchtzoetstof

Leavening agent, no glycemic impact bakpoeder

Flavor enhancer, minimal glycemic effect pure vanille-extract

May help improve insulin sensitivity gemalen kaneel

Enhances flavor, no glycemic impact fijn zeezout

Instructies

Step 1

Doe het amandelmeel, kokosbakmeel, monniksvruchtzoetstof, bakpoeder, kaneel en zout in een magnetronbestendige mok of klein kommetje. Roer de droge ingrediënten met een vork door elkaar tot ze gelijkmatig verdeeld zijn.

Step 2

Breek het ei direct in de mok bij de droge ingrediënten. Voeg de olijfolie en vanille-extract toe aan het mengsel.

Step 3

Klop alle ingrediënten krachtig met een vork of kleine garde gedurende 30-45 seconden, zorg ervoor dat er geen klontjes overblijven en het beslag volledig glad is. Schraap de zijanten van de mok af om al het meel erbij te mengen.

Step 4

Zet de mok in de magnetron en verwarm op hoog vermogen gedurende 90 seconden. Het brood zal aanzienlijk rijzen tijdens het koken en zou er bovenop gestold uit moeten zien wanneer het klaar is.

Step 5

Haal de mok voorzichtig uit de magnetron met een ovenwant, want hij zal erg heet zijn. Laat het brood 1 minuut in de mok rusten om door te garen met de restwarmte.

Step 6

Ga voorzichtig met een botermesje langs de randen van het brood om het los te maken. Keer de mok om op een bord en tik zachtjes om het brood los te laten. Laat het 5 minuten afkoelen voordat je het snijdt.

Step 7

Snijd het brood horizontaal door om twee rondjes te maken voor broodjes, of geniet ervan als geheel. Voor de beste textuur en bloedsuikerbeheer kun je het licht roosteren en serveren met eiwitrijke toppings zoals amandelpasta, avocado of een gebakken ei.
