

Gebakken havermout met lage glycemische index

Een warm, eiwitrijk ontbijt dat je bloedsuikerspiegel stabiel houdt. Dit recept voor gebakken havermout combineert langzaam vrijkomende koolhydraten met eiwitten uit ei voor langdurige energie.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 23 min

Totaal: 28 min

Porties: 1

GL 15.3 / GI 52

Ingrediënten

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. havermout

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. magere melk

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. ei, geklopt

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. vanille-extract

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. gemalen kaneel

Instructies

Step 1

Plaats het ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht) of 200°C (boven- en onderwarmte).

Step 2

Kies een klein, diep ovenvast schaaltje of bakvormpje met een inhoud van minimaal 250ml zodat het mengsel goed kan rijzen tijdens het bakken.

Step 3

Breek het ei in het bakvormpje en klop het grondig met een vork tot eigeel en eiwit volledig zijn gemengd.

Step 4

Voeg de havermout, magere melk, vanille-extract en gemalen kaneel toe aan het geklopte ei. Roer alles goed door elkaar tot het goed gemengd is en de havermout gelijkmatig verdeeld is door het mengsel.

Step 5

Plaats het schaaltje op het middelste rooster van de voorverwarmde oven en bak 20 tot 25 minuten, tot de bovenkant goudbruin is en het midden stevig aanvoelt wanneer je er voorzichtig met je vinger op drukt.

Step 6

Haal de gebakken havermout uit de oven en laat 3 minuten rusten om op te stijven en iets af te koelen voordat je het eet.

Step 7

Voor bloedsuikerbeheer kun je het beste toppen met eiwitrijke Griekse yoghurt of kwark en laag-GI bessen zoals aardbeien of blauwe bessen. Vermijd toppings met veel suiker zoals honing of gedroogd fruit. Eet rustig en overweeg om groenten of noten erbij te eten om de bloedsuikerreactie verder te matigen.