

---

# Bloedsuikervriendelijke kaaslatkes met volkoren

*Eiwitrijke ricottapannenkoekjes gemaakt met volkorenmeel zorgen voor een verzadigend ontbijt met lage GI dat de bloedsuikerspiegel stabiel houdt en tegelijkertijd authentieke smaak levert.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

**GL 10.9 / GI 59**

## Ingrediënten

---

**High protein, low GI, provides sustained energy** halfvolle ricotta

**Complex carbs with fiber, lower GI than white flour** volkorenmeel

**Protein and healthy fats slow glucose absorption** grote eieren

**Minimal amount, consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact** kristalsuiker

**Leavening agent, no glycemic impact** dubbelwerkend bakpoeder

**Enhances flavor, no glycemic impact** fijn zeezout

# Instructies

---

## Step 1

Verzamel alle ingrediënten en laat eieren en ricotta ongeveer 15 minuten op kamertemperatuur komen. Dit zorgt voor betere vermenging en een gladdere beslag textuur.

## Step 2

Doe de ricotta in een grote mengkom en breek de eieren erboven. Klop krachtig tot het mengsel glad en goed gecombineerd is, zonder zichtbare klontjes kaas.

## Step 3

Voeg het volkorenmeel, zoetstof met lage glycemische index (erythritol of allulose), bakpoeder en zout toe aan het ricotta-eimengsel. Roer voorzichtig met een houten lepel of spatel tot het net een dik, gietbaar beslag vormt. Vermijd te veel roeren, wat de latkes taai kan maken.

## Step 4

Verwarm een grote antiaanbakpan of bakplaat op middelhoog vuur. Bestrijk het oppervlak licht met bakspray of borstel met een minimale hoeveelheid olijfolie of avocado-olie. Laat de pan 2 minuten opwarmen tot een druppel water erop sist.

## Step 5

Giet met een eetlepel of kleine soeplepel 2 eetlepels beslag op de hete pan voor elke latke. Gebruik de achterkant van de lepel om het beslag voorzichtig uit te spreiden tot een dunne cirkel van ongeveer 8-10 cm doorsnede. Bak 3-4 latkes tegelijk, met ruimte ertussen.

## Step 6

Bak ongestoord 2-3 minuten tot kleine belletjes op het oppervlak verschijnen en de randen er gestold uitzien. De onderkant moet goudbruin zijn. Als ze te snel bruin worden, verlaag het vuur naar middel-laag.

## Step 7

Keer elke latke voorzichtig om met een dunne spatel en bak nog 2-3 minuten aan de andere kant tot goudbruin en gaar. De latkes moeten stevig aanvoelen wanneer je ze zacht indrukt.

## Step 8

Leg de gebakken latkes op een warm bord en herhaal met het resterende beslag, waarbij je tussen elke batch een lichte laag olie aan de pan toevoegt indien nodig. Dit recept maakt ongeveer 12 latkes in totaal. Serveer direct met verse bessen, een lepel Griekse yoghurt of suikervrije fruitcompote voor optimale bloedsuikercontrole. Elke portie bestaat uit 3 latkes.