

Graanvrije warme ontbijtpap met lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke ontbijtkom die traditionele havermout nabootst met vezelrijke zaden en noten voor langdurige energie zonder de glucosepiek.

Vorbereiding: 3 min

Koken: 2 min

Totaal: 5 min

Porties: 1

GL 3.3 / GI 12

Ingrediënten

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption amandelmeel

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars ongezoet kokosrasp

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar lijnzaadmeel

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption chiazaad

Zero glycemc impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics monniksfuitzoetstof

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response gemalen kaneel

Pinch for flavor balance zeezout

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose ongezoete vanille amandelmelk

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar vanille-extract

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response amandelpasta als topping

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy gehakte noten en zaden als topping

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled verse bessen als topping

Instructies

Step 1

Verzamel al je droge ingrediënten: amandelmeel, ongezoet kokosrasp, lijnzaadmeel, chiazaad, monniksfruitzoetstof, gemalen kaneel en een snufje zeezout. Doe ze in een kleine steelpan en roer goed om de ingrediënten gelijkmatig door het mengsel te verdelen.

Step 2

Giet de ongezoete vanille amandelmelk in de steelpan bij de droge ingrediënten en voeg dan het vanille-extract toe. Roer alles door elkaar tot de droge ingrediënten volledig vochtig zijn en er geen droge plekken meer zijn.

Step 3

Zet de steelpan op hoog vuur en breng het mengsel aan de kook, roer af en toe om aanbranden te voorkomen. Let goed op terwijl het opwarmt, want het chiazaad en lijnzaadmeel beginnen snel vocht op te nemen.

Step 4

Zodra het mengsel kookt, zet je het vuur meteen lager op middelhoog. Laat het zachtjes sudderen gedurende 60 tot 90 seconden, roer voortdurend. De pap begint te dikken, maar onthoud dat het nog aanzienlijk dikker wordt tijdens het afkoelen, dus kook het niet te lang.

Step 5

Haal de steelpan van het vuur wanneer het mengsel een licht vloeibare, gietbare consistentie heeft. Doe de warme pap in je kom en laat het 2 tot 3 minuten rusten om iets af te koelen en de perfecte romige textuur te bereiken.

Step 6

Als de pap te dik wordt na het afkoelen, roer dan een klein scheutje extra amandelmelk erdoor om de gewenste consistentie te krijgen. Het chiazaad heeft een gelachtige textuur gecreëerd die lijkt op traditionele havermout.

Step 7

Voeg je toppings strategisch toe voor bloedsuikerbeheer: begin met een eetlepel amandelpasta voor gezonde vetten, strooi gehakte noten en zaden erover voor eiwit en crunch, en werk af met een kleine portie verse bessen zoals blauwe bessen of frambozen. Serveer meteen terwijl het warm is en geniet van je bloedsuikervriendelijke ontbijtkom.