

Tofu met amandelkorst en suikervrije mosterdglazuur

Knapperig gebakken tofu met een krokante notenlaag en pittig glazuur—een eiwitrijke, bloedsuikervriendelijke maaltijd die in minder dan 30 minuten klaar is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 18 min

Totaal: 28 min

Porties: 5

GL 1.1 / GI 5

Ingrediënten

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein rauwe amandelen

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour amandelmeel

Zero glycemic impact; replaces brown sugar erythritol of monniksfruit zoetstof

zeezout

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating vloeibaar eiwit

Low GI (~15); excellent plant protein source extra stevige tofu, uitgelekt en geperst, gesneden in 5 plakken

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits suikervrij honingssubstituut of yaconsiroop

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor Dijon-mosterd

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar suikervrije ahornsiroop

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier of spuit licht in met bakolie om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Doe de rauwe amandelen, amandelmeel, erythritol-zoetstof en zeezout in een keukenmachine. Pulseer tot het mengsel een grove, paneermeel-achtige consistentie heeft—vermijd overmatig malen tot een pasta. Schep deze notenlaag over in een ondiepe kom.

Step 3

Giet het vloeibare eiwit in een tweede ondiepe kom. Dep de tofu plakken volledig droog met keukenpapier om ervoor te zorgen dat de laag goed blijft plakken.

Step 4

Werk met één tofu plak tegelijk, doop deze eerst in het eiwit en bedek alle kanten, druk vervolgens stevig in het amandelmengsel en draai om gelijkmatig te bedekken. Leg elke bedekte plak op de voorbereide bakplaat met ruimte ertussen.

Step 5

Bak de tofu 16-20 minuten, halverwege omdraaien, tot de korst goudbruin en knapperig is. De kerntemperatuur moet minimaal 75°C bereiken.

Step 6

Terwijl de tofu bakt, klop je het suikervrije honingssubstituut, Dijon-mosterd en suikervrije ahornsiroop in een kleine kom tot een glad en goed gemengd geheel.

Step 7

Haal de tofu uit de oven en laat 2 minuten rusten. Druppel het pittige glazuur over de warme tofu plakken vlak voor het serveren. Voor de beste bloedsuikercontrole serveer je dit met een royale portie niet-zetmeelrijke groenten of bladgroenten.