

Laag-glycemisch gekruid pompoen-hazelnootbrood

Een voedzaam herfstgekruid brood met vezelrijke pompoen en volkoren meel met knapperige hazelnoten—ontworpen om je zoete trek te stillen zonder je bloedsuiker te laten pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 53 min

Totaal: 68 min

Porties: 12

GL 16.9 / GI 49

Ingrediënten

Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat koolzaadolie

Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients ongezoete pompoenpuree

Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58) honing

Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half aangedrukte bruine suiker

Provides protein to slow glucose absorption eieren, licht geklopt

Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber volkorenmeel

Blended with whole wheat for better texture gewoon bakmeel

Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact gemalen lijnzaad

Leavening agent for proper rise bakpoeder

Warming spice with antioxidant properties gemalen piment

logifoodcoach.com/recipes/laag-glycemisch-gekruid-pompoen-hazelnootbrood

May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception gemalen kaneel

Aromatic spice that enhances perceived sweetness gemalen nootmuskaat

Potent spice with potential blood sugar benefits gemalen kruidnagel

Enhances flavors and balances sweetness zout

Healthy fats and protein; very low glycemic impact gehakte hazelnoten

Instructies

Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 175°C. Bereid een cakevorm van 20 bij 10 cm voor door deze licht in te vetten met bakspray of in te smeren met olie, waarbij je zorgt voor een gelijkmatige bedekking op de bodem en zijanten.

Step 2

Doe in een grote mengkom de koolzaadolie, pompoenpuree, honing, bruine suiker en geklopte eieren. Gebruik een elektrische mixer op lage snelheid en meng deze natte ingrediënten ongeveer 1 minuut tot het mengsel glad wordt en een uniforme kleur heeft zonder strepen.

Step 3

Klop in een aparte middelgrote kom beide meelsoorten, gemalen lijnzaad, bakpoeder, piment, kaneel, nootmuskaat, kruidnagel en zout door elkaar. Meng grondig gedurende 30 seconden om ervoor te zorgen dat de specerijen en rijsmiddel gelijkmatig door de droge ingrediënten zijn verdeeld.

Step 4

Voeg het meel-specerijenmengsel toe aan het pompoenmengsel in de grote kom. Zet je mixer op gemiddelde snelheid en meng 45-60 seconden, net totdat de droge ingrediënten volledig zijn opgenomen en er geen meelzakjes meer over zijn. Vermijd te veel mengen, wat een taaie textuur kan creëren.

Step 5

Giet het beslag in je voorbereide cakevorm en gebruik een spatel om het gelijkmatig in de hoeken te verdelen. Strooi de gehakte hazelnoten gelijkmatig over het oppervlak en druk ze voorzichtig met je vingertoppen naar beneden zodat ze gedeeltelijk in het beslag nestelen en er niet afvallen wanneer je snijdt.

Step 6

Bak in de voorverwarmde oven gedurende 50-55 minuten, totdat het brood goudbruin is en licht terugveert wanneer je het aanraakt. Test of het gaar is door een cocktailprikker in het midden te steken—deze moet er schoon uitkomen of met slechts een paar vochtige kruimels.

Step 7

Haal de vorm uit de oven en plaats deze op een rooster. Laat het brood 10 minuten in de vorm afkoelen om de structuur te laten verstevigen. Keer dan voorzichtig de vorm om om het brood op het rooster te laten glijden, draai het met de goede kant naar boven en laat het minstens 30 minuten volledig afkoelen voordat je het snijdt.

Step 8

Gebruik zodra het volledig is afgekoeld een broodmes om het brood in 12 gelijke plakjes te snijden, ongeveer 2 cm dik. Voor het beste bloedsuikerbeheer combineer je elk plakje met een eiwitbron zoals Griekse yoghurt, kwark of een handvol noten.