

Bloedsuikervriendelijke aardbeien-roomkaas crêpes

Delicate crêpes gevuld met licht gezoete roomkaas en verse aardbeien—een verrassend diabetesvriendelijk dessert wanneer je bewust let op de porties en kiest voor meelalternatieven met een lage glycemische index.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 15 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 12.7 / GI 78

Ingrediënten

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption roomkaas, op kamertemperatuur

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives poedersuiker, gezeefd

Adds sweetness perception without sugar vanille-extract

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI volkoren crêpes, 20 cm doorsnede

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control verse aardbeien, schoongemaakt en in plakjes gesneden

Optional garnish - can be omitted entirely poedersuiker voor garnering

Use sugar-free version to minimize glycemic impact suikervrije karamelsaus, verwarmd

Instructies

Step 1

Bereid het crêpebeslag: Doe amandelmeel, eieren, ongezoete amandelmelk, gesmolten boter, korrelvormige erythritol, vanille-extract en zout in een blender of mengkom. Mix of klop tot het beslag volledig glad is zonder klontjes. Laat het beslag 5 minuten rusten om iets dikker te worden.

Step 2

Verwarm een antiaanbakkoekenpan of crêpepan van 20 cm doorsnede op middelhoog vuur. Bestrijk licht met bakspray of een klein beetje boter. Giet ongeveer 3 eetlepels beslag in het midden van de pan en kantel en draai de pan direct in een cirkelvormige beweging om het beslag in een dunne, gelijkmatige laag over de bodem te verspreiden.

Step 3

Bak de crêpe 1-2 minuten tot de randen beginnen los te komen en de onderkant lichtgoudbruin is. Keer voorzichtig met een dunne spatel en bak nog 30-60 seconden aan de andere kant. Leg op een bord en herhaal met het resterende beslag om in totaal 4 crêpes te maken, waarbij je ze stapelt met bakpapier ertussen om plakken te voorkomen.

Step 4

Bereid de roomkaasvulling: Doe de roomkaas op kamertemperatuur in een middelgrote mengkom. Klop met een mixer op middelhoge snelheid 1-2 minuten tot de roomkaas volledig glad en romig is zonder klontjes.

Step 5

Voeg de gezeefde poedervormige erythritol en vanille-extract toe aan de opgeklopte roomkaas. Blijf mixen op middelhoge snelheid tot alle ingrediënten volledig zijn opgenomen en het mengsel licht en luchtig is, ongeveer 1 minuut.

Step 6

Maak de crêpes af: Leg de vier crêpes plat op een schoon werkoppervlak. Verdeel het roomkaasmengsel gelijkmatig over de crêpes en smeer ongeveer 1 eetlepel op elke crêpe, waarbij je een rand van een halve centimeter vrijlaat om overlopen tijdens het oprollen te voorkomen.

Step 7

Verdeel de gesneden aardbeien gelijkmatig over de roomkaaslaag op elke crêpe, gebruik ongeveer 2 aardbeien per crêpe. Rol elke crêpe voorzichtig maar stevig op tot een cilindervorm, waarbij je de zijken ten naar binnen vouwt tijdens het rollen om een net pakketje te maken.

Step 8

Leg één gevulde crêpe op elk van de vier borden. Bestrooi indien gewenst licht met poedervormige erythritol en bedruppel met een kleine hoeveelheid gesmolten suikervrije pure chocolade of serveer met verse bessencompote. Serveer direct terwijl het vers is. Voor de beste bloedsuikercontrole kun je het beste genieten na een eiwitrijke maaltijd en beperk je tot één crêpe per portie.