

Zoete aardappel-pompoen taart met roggekorst en lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijk dessert met vezelrijke zoete aardappel en pompoen in een voedzame roggekorst, natuurlijk gezoet met minimale hoeveelheid honing voor stabiele glucosewaarden.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 50 min

Totaal: 70 min

Porties: 8

GL 19.4 / GI 45

Ingrediënten

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein zoete aardappel, geschild en gekookt

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber flespompoen, geschild, ontpit en gekookt

adds protein to slow glucose absorption zijdetofu

low GI liquid, choose unsweetened variety ongezoete sojamelk

pure protein, zero glycemic impact eiwitten

lower GI than wheat flour, adds fiber roggemeel

may help regulate blood sugar gemalen kruidnagel

shown to improve insulin sensitivity gemalen kaneel

aromatic spice, minimal glycemic impact gemalen nootmuskaat

enhances sweetness perception without sugar pure vanille-extract

anti-inflammatory, may support glucose metabolism verse gember, geraspt

adds brightness without juice's sugar content sinaasappelrasp

use sparingly, moderate GI sweetener rauwe honing

choose whole grain or make rye crust for lower GI volkoren taartbodem van 23 cm, bevroren

Instructies

Step 1

Zet een ovenrooster in het midden en verwarm je oven voor op 150°C. Deze lagere temperatuur zorgt voor zacht, gelijkmatig bakken dat scheuren voorkomt en de romige textuur van de taart behoudt.

Step 2

Zorg dat je zoete aardappel en flespompoen volledig gekookt en licht afgekoeld zijn. Doe ze in een keukenmachine en mix op hoge snelheid gedurende 60-90 seconden tot volledig glad zonder klontjes.

Step 3

Doe de gepureerde pompoenmix in een grote mengkom. Voeg de zijdetofu, ongezoete sojamelk, eiwitten en roggemeel toe aan de kom.

Step 4

Voeg alle aromatische kruiden toe: gemalen kruidnagel, kaneel, nootmuskaat, vanille-extract, vers geraaspte gember en sinaasappelrasp. Voeg als laatste de honing toe. Gebruik een garde of elektrische mixer en meng alles gedurende 2-3 minuten tot de vulling zijdezacht en volledig homogeen is.

Step 5

Zet je bevroren taartbodem op een bakplaat met rand om eventuele druppels op te vangen. —Maak indien gewenst de randen decoratief. Houd de bodem bevroren tot je hem gaat vullen.—

Step 6

Giet de bereide vulling voorzichtig in de taartbodem en gebruik een spatel om alles uit de kom te schrapen. Tik de bakplaat twee keer zacht op het aanrecht om eventuele luchtballen te verwijderen.

Step 7

Zet in de voorverwarmde oven en bak gedurende 45-55 minuten. De taart is klaar wanneer de randen gestold zijn maar het midden nog een lichte trilling heeft, en een vleesthermometer in het midden 82°C aangeeft.

Step 8

Haal uit de oven en laat minimaal 2 uur volledig afkoelen op een rooster voordat je snijdt. Voor het beste bloedsuikerbeheer serveer je met een klein handje walnoten of pecannoten, en overweeg om te eten na een maaltijd met eiwit en gezonde vetten in plaats van op een lege maag.