

Vegemite toast met gekarde boter op laag-glycemisch brood

Een bloedsuikervriendelijke Australische ontbijtklassieker met hartige Vegemite op geroosterd koolhydraatarm brood met rijke gekarde boter voor langdurige ochtendenergie.

Vorbereiding: 2 min

Koken: 3 min

Totaal: 5 min

Porties: 1

GL 1.8 / GI 35

Ingrediënten

Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber sneetjes
koolhydraatarm volkorenbrood

Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile gekarde boter, zacht

Rich in B vitamins with negligible carbohydrates Vegemite gistextract

Instructies

Step 1

Haal de sneetjes koolhydraatarm brood uit de verpakking en controleer op versheid. Als het brood gekoeld is bewaard, laat het dan iets op kamertemperatuur komen voor betere roosterresultaten.

Step 2

Plaats beide sneetjes brood in de broodrooster. Stel de broodrooster in op middelhoog, aangezien koolhydraatarm brood doorgaans iets langer moet roosteren dan gewoon brood om optimale knapperigheid te bereiken.

Step 3

Rooster het brood 2-3 minuten tot het goudbruin en knapperig aan de randen is. Koolhydraatarm brood moet goed geroosterd zijn om de textuur te verbeteren en de nootachtige smaken van de toegevoegde zaden en granen naar voren te brengen.

Step 4

Haal de hete toast voorzichtig uit de broodrooster en leg direct op een bord. Het brood moet knapperig aan de buitenkant zijn terwijl de binnenkant licht zacht blijft.

Step 5

Smeer terwijl de toast nog warm is 1 theelepel zachte gekarde boter gelijkmatig over elke snee en laat het licht in het broodoppervlak smelten. Dit creëert een rijke basislaag en helpt glucoseopname te matigen door toegevoegde gezonde vetten.

Step 6

Breng een dunne, gelijkmatige laag Vegemite aan over de beboterde toast, ongeveer een halve theelepel per snee. Begin met minder als je nieuw bent met Vegemite, aangezien de geconcentreerde umamismaak behoorlijk intens is. Smeer van rand tot rand voor consistente smaak.

Step 7

Serveer direct terwijl de toast nog warm is en de boter gesmolten. Voor optimaal bloedsuikerbeheer kun je overwegen om te combineren met een eiwitbron zoals een gekookt ei of Griekse yoghurt, of geniet ervan met een kopje ongezoete thee of zwarte koffie.

Step 8

Eet mindful en kauw grondig om de spijsvertering te bevorderen en het vezelgehalte effectief te laten werken bij het vertragen van glucoseopname. Dit ontbijt levert 3-4 uur langdurige energie zonder bloedsuikerpieken.