

Meergranen bloedsuikervriendelijke pannenkoeken

Voedzame pannenkoeken met een combinatie van volkoren granen en lijnzaad voor een verzadigend ontbijt dat je bloedsuiker niet laat pieken zoals traditionele versies met wit meel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 70 min

Porties: 9

GL 12.8 / GI 51

Ingrediënten

Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins volkorenmeel

Low GI (54), gluten-free ancient grain option gierstmeel

Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control gerstemeel

Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber lijnzaadmeel (gemalen lijnzaad)

Low-medium GI (55), adds soluble fiber havervlokken

No glycemic impact, leavening agent bakpoeder

Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsp or substitute with stevia honing

No glycemic impact, adds moisture neutrale bakolie

Low GI (34), protein-rich plant milk ongezoete sojamelk

No glycemic impact, pure protein for satiety grote eiwitten, tot schuim geklopt

Instructies

Step 1

Meng alle droge ingrediënten in een grote mengkom: volkorenmeel, gierstmeel, gerstemeel, gemalen lijnzaad, havervlokken en bakpoeder. Klop goed door elkaar om een gelijkmatige verdeling te krijgen en eventuele klontjes te verwijderen.

Step 2

Klop in een aparte middelgrote kom de natte ingrediënten door elkaar: allulose, avocado-olie en ongezoete sojamelk tot het zoetmiddel volledig is opgelost. Voeg het geklopte eiwit toe en spatel het voorzichtig erdoor om de luchtige textuur te behouden.

Step 3

Maak een kuiltje in het midden van de droge ingrediënten en giet het natte mengsel erin. Roer voorzichtig met een houten lepel of spatel tot de ingrediënten net gecombineerd zijn - het beslag mag nog licht klonterig blijven. Te veel roeren maakt taaie, compacte pannenkoeken.

Step 4

Dek de kom af met plasticfolie en zet 30 minuten in de koelkast. Deze rusttijd zorgt ervoor dat de volkoren granen volledig hydrateren en het bakpoeder activeert, wat resulteert in luchtigere pannenkoeken met een betere textuur.

Step 5

Verwarm ongeveer 10 minuten voor het bakken je oven voor op 110°C en plaats een grote bakplaat erin om de klare pannenkoeken warm te houden. Verhit een antiaanbakpan of bakplaat op middelhoog vuur en bestrijk licht met bakspray of een dun laagje olie.

Step 6

Giet ongeveer 60 ml beslag op de verwarmde pan voor elke pannenkoek, met 5 cm tussenruimte. Bak ongestoord 2-3 minuten tot er kleine belletjes over het oppervlak verschijnen en de randen er gestold en licht droog uitzien.

Step 7

Keer elke pannenkoek voorzichtig om met een brede spatel en bak nog 1-2 minuten tot de tweede kant goudbruin is. Leg de gebakken pannenkoeken op de warme bakplaat in de oven terwijl je het resterende beslag afbakt.

Step 8

Serveer direct met verse bessen, een klodder Griekse yoghurt of een lichte strooi kaneel. Voor de beste bloedsuikercontrole combineer je ze met een eiwitbron en vermijd je suikerrijke siropen - overweeg een scheutje notenpasta of suikervrije fruitcompote. Elke portie bestaat uit 3 pannenkoeken.