

Lavglykemisk mandelmelbrød i kopp

*Raskt 90-sekunders mikrobølgebrød laget med blodsukkervennlig mandelmjøl og kokosmel.
Perfekt til diabetesvennlige frokoster og smørbrød!*

Forberedelse: 1 min

Tilberedning: 2 min

Totalt: 3 min

Porsjoner: 1

GL 0.4 / GI 12

Ingredienser

Low GI, high in healthy fats and protein mandelmjøl

High fiber, very low glycemic impact kokosmel

Protein source that moderates glucose absorption stort egg

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact ekstra virgin olivenolje

Zero glycemic index, no blood sugar impact munkefrukt-søtstoff

Leavening agent, no glycemic impact bakepulver

Flavor enhancer, minimal glycemic effect ren vaniljeekstrakt

May help improve insulin sensitivity malt kanel

Enhances flavor, no glycemic impact fint havssalt

Instruksjoner

Step 1

Bland mandelmjølet, kokosmelet, munkefrukt-søtstoffet, bakepulveret, kanelen og saltet i en mikrobølgesikker kopp eller liten bolle. Rør de tørre ingrediensene sammen med en gaffel til de er jevnt fordelt.

Step 2

Knekk egget direkte i koppen med de tørre ingrediensene. Tilsett olivenoljen og vaniljeekstrakten til blandingen.

Step 3

Visp alle ingrediensene kraftig med en gaffel eller liten visp i 30-45 sekunder, og sørg for at det ikke er noen klumper igjen og at røren er helt glatt. Skrap ned sidene av koppen for å inkorporere alt mjølet.

Step 4

Plasser koppen i mikrobølgeovnen og kok på høy effekt i 90 sekunder. Brødet vil heve seg betydelig under steking og bør se fast ut på toppen når det er ferdig.

Step 5

Ta koppen forsiktig ut av mikrobølgeovnen med en gryteklut, da den vil være veldig varm. La brødet hvile i koppen i 1 minutt for å ferdigsteke med restvarmen.

Step 6

Kjør forsiktig en smørkniv rundt kantene av brødet for å løsne det. Snu koppen opp ned på en tallerken og bank forsiktig for å løsne brødet. La det kjøle seg i 5 minutter før du skjærer det.

Step 7

Skjær brødet horisontalt for å lage to runde skiver til smørbrød, eller nyt det helt. For best tekstur og blodsukkerregulering, rist det lett og server med proteinrike pålegg som mandelsmør, avokado eller et stekt egg.