

Bakt havregrøt med lavt glykemisk indeks

En varm, proteinrik frokost som holder blodsukkeret stabilt. Denne oppskriften på bakt havregrøt kombinerer karbohydrater med langsom frigjøring og protein fra egg for vedvarende energi.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 23 min

Totalt: 28 min

Porsjoner: 1

GL 15.3 / GI 52

Ingredienser

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. havregryn

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. skummet melk

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. egg, pisket

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. vaniljeekstrakt

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. malt kanel

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm ovnen til 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig ovn), som tilsvarer gassmerking 6.

Step 2

Velg en liten, dyp ovnsikker form eller ildfast skål med minst 250 ml kapasitet slik at blandingen kan heve seg ordentlig under steking.

Step 3

Knekk egget i formen og pisk det grundig med en gaffel til plommen og hviten er helt blandet sammen.

Step 4

Tilsett havregryn, skummet melk, vaniljeekstrakt og malt kanel til det piskede egget. Rør alt sammen til det er godt blandet og havregrynene er jevnt fordelt i blandingen.

Step 5

Plasser formen på midterste rille i den forvarmede ovnen og stek i 20 til 25 minutter, til toppen er gyllen og midten føles fast når du forsiktig trykker på den med fingeren.

Step 6

Ta den stekte havren ut av ovnen og la den hvile i 3 minutter for å stivne og kjøle seg litt ned før du spiser.

Step 7

For blodsukkerkontroll, topp med proteinrik gresk yoghurt eller kvark og bær med lav GI som jordbær eller blåbær. Unngå toppinger med mye sukker som honning eller tørket frukt. Spis sakte og vurder å ha grønnsaker eller nøtter ved siden av for ytterligere å moderere glukoseresponsen.