

Kornfri varm grøt med lavt glykemisk indeks

En blodsukkervennlig frokostbolle som etterligner tradisjonell havregrøt ved å bruke fiberrike frø og nøtter for langvarig energi uten blodsukkerstigninger.

Forberedelse: 3 min

Tilberedning: 2 min

Totalt: 5 min

Porsjoner: 1

GL 3.3 / GI 12

Ingredienser

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption mandelmel

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars usøtet kokosnugg

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar linfrømel

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption chiafrø

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics munkefruktssøtstoff

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response malt kanel

Pinch for flavor balance havsalt

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose usøtet vaniljemandelmelk

logifoodcoach.com/recipes/kornfri-varm-grot-med-lavt-glykemisk-indeks

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar vaniljeekstrakt

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response mandelsmør til topping

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy hakkede nøtter og frø til topping

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled friske bær til topping

Instruksjoner

Step 1

Samle alle de tørre ingrediensene: mandelmel, usøtet kokosnugg, linfrømel, chiafrø, munkefruktssøtstoff, malt kanel og en klype havsalt. Bland dem i en liten kasserolle og rør godt for å fordele ingrediensene jevnt i blandingen.

Step 2

Hell den usøtede vaniljemandelmelken i kasserollen med de tørre ingrediensene, og tilsett deretter vaniljeekstrakten. Rør alt sammen til de tørre ingrediensene er helt fuktet og det ikke er noen tørre lommer igjen.

Step 3

Sett kasserollen på høy varme og bring blandingen til et rullende kok, rør av og til for å unngå at det brenner seg fast. Pass nøye på mens det varmes opp, ettersom chiafrøene og linfrømelet vil begynne å absorbere væske raskt.

Step 4

Når blandingen når kokepunktet, reduser umiddelbart varmen til middels. La det småkoke forsiktig i 60 til 90 sekunder under konstant omrøring. Grøten vil begynne å tykne, men husk at den vil fortsette å tykne betydelig når den kjølnes, så unngå å koke for lenge.

Step 5

Ta kasserollen av varmen når blandingen har en litt løs, helles konsistens. Overfør den varme grøten til serveringsbollen din og la den hvile i 2 til 3 minutter for å kjølnes litt og oppnå den perfekte kremete tekturen.

logifoodcoach.com/recipes/kornfri-varm-grot-med-lavt-glykemisk-indeks

Step 6

Hvis grøten blir for tykk etter avkjøling, rør inn en liten skvett ekstra mandelmelk for å oppnå ønsket konsistens. Chiafrøene vil ha skapt en gelaktig tekstur som ligner tradisjonell havregrøt.

Step 7

Tilsett toppingene strategisk for blodsukkerhåndtering: start med en spiseskje mandelsmør for sunne fettstoffer, dryss med hakkede nøtter og frø for protein og sprøhet, og avslutt med en liten porsjon friske bær som blåbær eller bringebær. Server umiddelbart mens den er varm og nyt den blodsukkervennlige frokostbollen din.