

Individuelle bærparfaitpaier med lavere glykemiske alternativer

Paier uten steking med ferske jordbær, bringebær og sukkerfri pudding. GL 20, GI 63. Bytt kjeksbunn med mandelmelbunn for å senke GI ytterligere. Diabetesbevisst dessert med porsjonskontroll.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 6

GL 20.3 / GI 63

Ingredienser

Prepared according to package directions with fat-free milk fettfri, sukkerfri instant vaniljepudding laget med lettmelk

About 12 to 15 medium strawberries, hulled and sliced ferske jordbær i skiver

Whole berries, gently rinsed ferske bringebær

Tart-size individual crusts; consider almond flour crusts for lower GI enkeltporsjons kjekspaibunner

Sugar-free variety preferred lett krem

Optional but adds fresh flavor ferske mynteblade til pynt

Instruksjoner

Step 1

Tilbered den sukkerfrie vaniljepuddingen i henhold til instruksjonene på pakken med 2 kopper lettmeik. Visp grundig til den er jevn og la den stivne i 2-3 minutter til den får en tykk, kremete konsistens. Sett i kjøleskapet mens du forbereder andre komponenter.

Step 2

Mens puddingen stivner, skyll jordbærene og bringebærene forsiktig under kaldt vann. Fjern stilkene og skjær jordbærene i tynne skiver (omtrent 0,5 cm tykke), og la bringebærene være hele for å bevare formen deres.

Step 3

Bland jordbærskivene og hele bringebærene i en middels stor bolle, og vend forsiktig for å fordele jevnt uten å knuse de delikate bærene. Sett til side.

Step 4

Plasser de seks individuelle kjekspaibunnene (eller mandelmelsbunner for lavere GI) på et serveringsfat eller arbeidsflate. Hell omtrent 4 teskjeer (ca. 2 spiseskjeer) av den tilberedte puddingen i bunnen av hver bunn, og spre forsiktig med baksiden av en skje for å lage et jevnt lag.

Step 5

Fordel den blandede bærblendingen jevnt mellom de seks paiene, og tilsett omtrent 2 spiseskjeer (ca. 1/4 kopp) av bærblendingen til hver bunn oppå puddinglaget. Arranger bærene pent med kuttsidene vendt opp.

Step 6

Topp hver enkelt pai med 1 spiseskje lett krem, og lag en pen virvling eller klatt i midten. Bruk en skje eller sprøytepose for mer dekorativ presentasjon.

Step 7

Pynt hver pai med et friskt mynteblad for en fargeklatt og aromatisk friskhet. Server umiddelbart for best tekstur, eller oppbevar dekket med plastfolie i kjøleskapet i opptil 24 timer til du er klar til å nyte dem.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-individuelle-baerparfaitpaier

Step 8

For optimal blodsukkerregulering, server disse paiene etter et balansert måltid som inneholder protein og sunne fettstoffer, noe som vil bidra til å moderere glukoseabsorpsjonen fra desserten. Hver pai er én komplett porsjon designet for porsjonskontroll.