

Lavglykemisk krydret gresskar- og hasselnøttkake

En sunn høstkake med fiberrik gresskar og fullkorn kombinert med sprø hasselnøtter – laget for å tilfredsstille søtsuget ditt uten å sende blodsukkeret i været.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 53 min

Totalt: 68 min

Porsjoner: 12

GL 16.9 / GI 49

Ingredienser

Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat rapsolje

Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients usøtet gresskarpuré

Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58) honning

Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half brun farin, godt pakket

Provides protein to slow glucose absorption egg, lett pisket

Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber sammalt hvetemel

Blended with whole wheat for better texture hvetemel

Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact malt linfrø

Leavening agent for proper rise bakepulver

Warming spice with antioxidant properties malt allehånde

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-krydret-gresskar-og-hasselnottakake

May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception malt kanel

Aromatic spice that enhances perceived sweetness malt muskat

Potent spice with potential blood sugar benefits malt nellik

Enhances flavors and balances sweetness salt

Healthy fats and protein; very low glycemic impact hakkede hasselnøtter

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 175°C. Forbered en 8x4-tommers brødform (ca. 20x10 cm) ved å dekke den lett med bakespray eller pensle med olje, og sørg for jevn dekning på bunnen og sidene.

Step 2

I en stor bolle blander du rapsolje, gresskarpuré, honning, brun farin og piskede egg. Bruk en elektrisk mikser på lav hastighet og bland disse våte ingrediensene sammen i omtrent 1 minutt til blandingen blir jevn og ensfarget uten striper.

Step 3

I en separat middels bolle visper du sammen begge meltypene, malt linfrø, bakepulver, allehånde, kanel, muskat, nellik og salt. Bland grundig i 30 sekunder for å sikre at krydder og bakepulver er jevnt fordelt i de tørre ingrediensene.

Step 4

Tilsett mel-krydderblanding til gresskarblanding i den store bollen. Bytt mikseren til middels hastighet og bland i 45-60 sekunder, bare til de tørre ingrediensene er helt inkorporert og ingen mellommer er igjen. Unngå å blande for mye, noe som kan skape en seig konsistens.

Step 5

Overfør røren til den forberedte brødformen, og bruk en slikkepott til å spre den jevnt ut i hjørnene. Dryss de hakkede hasselnøttene jevnt over overflaten, og trykk dem forsiktig ned med fingertuppene slik at de legger seg delvis ned i røren og ikke faller av når du skjærer.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-kryddet-gresskar-og-hasselnottakake

Step 6

Stek i den forvarmet ovnen i 50-55 minutter, til kaken er gyllen brun og spretter lett tilbake når du berører den. Test om den er ferdig ved å stikke en tannpirker inn i midten – den skal komme ut ren eller med bare noen få fuktige smuler festet.

Step 7

Ta formen ut av ovnen og sett den på en kjøleribbe. La kaken avkjøles i formen i 10 minutter for å sette strukturen. Snu deretter forsiktig formen for å løsne kaken på ribben, og snu den rett side opp for å avkjøles helt i minst 30 minutter før du skjærer.

Step 8

Når den er helt avkjølt, bruker du en sagkniv til å skjære kaken i 12 like skiver, omtrent 2 cm tykke. For best blodsukkerbalanse bør du kombinere hver skive med en proteinkilde som gresk yoghurt, cottage cheese eller en håndfull nøtter.