

Lavglykemisk bærparfait med kremost-mousse

En blodsukkervennlig dessert i lag med friske bær og proteinrik kremost-mousse. Perfekt til festlige anledninger uten blodsukkerspikene.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 7.8 / GI 54

Ingredienser

Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C friske jordbær, rensset og skåret i skiver

Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber friske blåbær

Low GI - high protein content slows glucose absorption lettmelk gresk yoghurt, naturell usøtet

Minimal carbs - adds protein and creamy texture lettkremost, myknet til romtemperatur

Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness rå honning

Instruksjoner

Step 1

Ta kremosten ut av kjøleskapet og la den myke ved romtemperatur i 10-15 minutter, slik at den blir lettere å blande jevnt.

Step 2

Mens kremosten mykner, skyll jordbærene under kaldt vann, fjern de grønne toppene og skjær dem i kvarter. Skyll blåbærene og tørk begge fruktene med kjøkkenpapir.

Step 3

I en middels stor bolle blander du gresk yoghurt, myknet kremost, honning og vaniljeekstrakt. Bruk en elektrisk mikser eller visp og slå blandingen på middels hastighet i 2-3 minutter til den er helt jevn, luftig og uten klumper av kremost.

Step 4

Klargjør serveringsglassene eller parfaitbegrene dine. Begynn lagingen ved å legge 2-3 spiseskjeer av kremost-moussen i bunnen av hvert glass.

Step 5

Legg et lag med skivede jordbær over moussen, etterfulgt av et nytt lag med kremmassen, deretter et lag med blåbær. Fortsett å veksle mellom lagene og skap et rødt, hvitt og blått mønster.

Step 6

Avslutt hver parfait med en siste klatt av kremost-moussen og topp med noen hele blåbær og en jordbærskive for en pen presentasjon.

Step 7

Dekk parfaitene med plastfolie og sett dem i kjøleskapet i minst 30 minutter før servering for å la smakene blande seg og moussen stivne litt. Disse kan lages opptil 4 timer på forhånd.