

Blodsukkervennlige jordbær- og kremost-pannekaker

Tynne pannekaker fylt med lett søtet kremost og ferske jordbær – en overraskende diabetesvennlig dessert når den serveres i fornuftige porsjoner og lages med lavglykemiske melalternativer.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 12.7 / GI 78

Ingredienser

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption kremost, myknet

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives melis, siktet

Adds sweetness perception without sugar vaniljeekstrakt

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI fullkornspannekaker, 20 cm diameter

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control ferske jordbær, rensset og skåret i skiver

Optional garnish - can be omitted entirely melis til pynt

Use sugar-free version to minimize glycemic impact sukkerfri karamellsaus, oppvarmet

Instruksjoner

Step 1

Forbered pannekakedeigen: Bland mandelmel, egg, usøtet mandelmelk, smeltet smør, granulert erytritol, vaniljeekstrakt og salt i en blender eller miksebolle. Miks eller visp til helt glatt uten klumper. La deigen hvile i 5 minutter for å tykne litt.

Step 2

Varm en non-stick stekepanne eller pannekakepanne på 20 cm over middels varme. Smør lett med matfett eller litt smør. Hell omtrent 3 ss deig i midten av pannen, og vipp og roter pannen umiddelbart i en sirkulær bevegelse for å spre deigen i et tynt, jevnt lag som dekker bunnen.

Step 3

Stek pannekaken i 1-2 minutter til kantene begynner å løsne og bunnen er lett gyllen. Snu forsiktig med en tynn stekespatte og stek i ytterligere 30-60 sekunder på den andre siden. Overfør til en tallerken og gjenta med resterende deig for å lage totalt 4 pannekaker, og stable dem med bakepapir mellom hver for å unngå at de kleber.

Step 4

Forbered kremostfyllet: Legg den mykne kremosten i en middels miksebolle. Bruk en elektrisk mikser på middels hastighet og pisk kremosten i 1-2 minutter til helt glatt og kremete uten klumper.

Step 5

Tilsett siktet erytritol-melis og vaniljeekstrakt til den piskede kremosten. Fortsett å mikse på middels hastighet til alle ingredienser er godt blandet og blandingen er lett og luftig, omtrent 1 minutt.

Step 6

Sett sammen pannekakene: Legg de fire pannekakene flatt på en ren arbeidsflate. Fordel kremostblandingen jevnt mellom dem, og smør omtrent 1 ss på hver pannekake mens du lar en halv cm kant være fri rundt kantene for å unngå at det renner ut under rulling.

Step 7

Fordel de skivede jordbærene jevnt over kremostlaget på hver pannekake, bruk omtrent 2 jordbær per pannekake. Rull forsiktig men bestemt hver pannekake til en sylinderform, og brett inn sidene mens du ruller for å lage en pen pakke.

Step 8

Overfør én fylt pannekake til hver av fire serveringstallerkener. Om ønskelig, dryss lett med erytritol-melis og hell over litt smeltet sukkerfri mørk sjokolade eller server med fersk bærkompott. Server umiddelbart mens de er ferske. For best blodsukkerregulering bør du nyte dem etter et proteinrikt måltid og begrense deg til én pannekake per porsjon.