

Lavglykemisk søtpotet- og gresskarspai med rugbunn

En blodsukkervennlig dessert med fiberrik søtpotet og gresskar i en sunn rugbunn, søtet naturlig med minimal honning for stabile glukosenivåer.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 70 min

Porsjoner: 8

GL 19.4 / GI 45

Ingredienser

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein søtpotet, skrellet og kokt

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber gresskar, skrellet, renset for frø og kokt

adds protein to slow glucose absorption silketofu

low GI liquid, choose unsweetened variety usøtet soyamelk

pure protein, zero glycemic impact eggehviter

lower GI than wheat flour, adds fiber rugmel

may help regulate blood sugar malt nellik

shown to improve insulin sensitivity malt kanel

aromatic spice, minimal glycemic impact malt muskat

enhances sweetness perception without sugar ren vanilleekstrakt

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-søtpotet-og-gresskarspai-med-rugbunn

anti-inflammatory, may support glucose metabolism fersk ingefær, revet

adds brightness without juice's sugar content appelsinskall

use sparingly, moderate GI sweetener rå honning

choose whole grain or make rye crust for lower GI 9-tommers fullkornspaiskall, frossen

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm ovnen til 150°C. Denne lavere temperaturen sikrer forsiktig, jevn steking som forhindrer sprekker og opprettholder paiens kremaktige tekstur.

Step 2

Sørg for at søtpoteten og gresskaret er helt gjennomkokt og litt avkjølt. Overfør dem til en foodprosessor og kjør på høy hastighet i 60-90 sekunder til de er helt glatte uten klumper.

Step 3

Overfør den purerte gresskarblandingen til en stor miksebolle. Tilsett silketofuen, usøtet soyamelk, eggehviter og rugmel i bollen.

Step 4

Bland inn alle de aromatiske krydderene: malt nellik, kanel, muskat, vaniljeekstrakt, fersk revet ingefær og appelsinskall. Tilsett honningen til slutt. Bruk en visp eller elektrisk mikser og bland alt sammen i 2-3 minutter til fyllet er silkemykt og helt homogent.

Step 5

Plasser det frosne paiskallet på en stekebrett med kant for å fange opp eventuelle drypp. Hvis ønskelig, knepp kantene dekorativt. Hold skallet frossen til det er klart til å fylles.

Step 6

Hell forsiktig det forberedte fyllet i paiskallet, og bruk en slikkepott for å skrape ut alt fra bollen. Bank stekebrettet forsiktig mot benken to ganger for å slippe ut eventuelle luftbobler.

Step 7

Overfør til den forvarmet ovnen og stek i 45-55 minutter. Paien er ferdig når kantene er stivnet, men midten fortsatt har en lett dirring, og et stikktermometer satt inn i midten viser 82°C.

Step 8

Ta ut av ovnen og la den kjøle seg helt ned på en rist i minst 2 timer før du skjærer den. For best blodsukkerregulering, server med en liten håndfull valnøtter eller pekannøtter, og vurder å spise den etter et måltid som inneholder protein og sunt fett i stedet for på tom mage.