

Niskowęglowodanowy chleb kubkowy z mąki migdałowej

Szybki 90-sekundowy chleb z mikrofalówki zrobiony z przyjaznych dla poziomu cukru mąk migdałowej i kokosowej. Idealny na śniadania i kanapki dla diabetyków!

Przygotowanie: 1 min

Gotowanie: 2 min

Razem: 3 min

Porcje: 1

GL 0.4 / GI 12

Składniki

Low GI, high in healthy fats and protein mąka migdałowa

High fiber, very low glycemic impact mąka kokosowa

Protein source that moderates glucose absorption duże jajko

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact oliwa z oliwek extra virgin

Zero glycemic index, no blood sugar impact słodzik z owocu mnicha

Leavening agent, no glycemic impact proszek do pieczenia

Flavor enhancer, minimal glycemic effect czysty ekstrakt waniliowy

May help improve insulin sensitivity mielony cynamon

Enhances flavor, no glycemic impact drobna sól morską

Instrukcje

Step 1

Połącz mąkę migdałową, mąkę kokosową, słodzik z owocu mnicha, proszek do pieczenia, cynamon i sól w kubku nadającym się do mikrofalówki lub małej miseczce. Wymieszaj suche składniki widelcem, aż będą równomiernie rozprowadzone.

Step 2

Wbij jajko bezpośrednio do kubka z suchymi składnikami. Dodaj oliwę z oliwek i ekstrakt waniliowy do mieszanki.

Step 3

Ubij wszystkie składniki energicznie widelcem lub małą trzepaczką przez 30-45 sekund, upewniając się, że nie ma grudek i ciasto jest całkowicie gładkie. Zetrzyj boki kubka, aby włączyć całą mąkę.

Step 4

Umieść kubek w mikrofalówce i gotuj na pełnej mocy przez 90 sekund. Chleb znacznie urośnie podczas pieczenia i powinien wyglądać na ścięty na wierzchu, gdy będzie gotowy.

Step 5

Ostrożnie wyjmij kubek z mikrofalówki używając rękawicy kuchennej, ponieważ będzie bardzo gorący. Pozwól chlebowi odpocząć w kubku przez 1 minutę, aby dokończył pieczenie się dzięki resztkowemu ciepłu.

Step 6

Delikatnie przejdź nożem do masła wokół krawędzi chleba, aby go poluzować. Odwróć kubek na talerz i delikatnie postukaj, aby uwolnić chleb. Pozwól mu ostygnąć przez 5 minut przed krojeniem.

Step 7

Pokrój chleb poziomo, aby stworzyć dwa krążki na kanapki, lub zjedz go w całości. Dla najlepszej tekstury i kontroli poziomu cukru we krwi lekko opiecz i podawaj z dodatkami bogatymi w białko, takimi jak masło migdałowe, awokado lub jajko sadzone.