

Owsianka zapiekana o niskim indeksie glikemicznym

Ciepłe, bogate w białko śniadanie, które utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi. Ten przepis na zapiekaną owsiankę łączy węglowodany o powolnym uwalnianiu z białkiem z jajka dla długotrwałej energii.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 23 min

Razem: 28 min

Porcje: 1

GL 15.3 / GI 52

Składniki

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. płatki owsiane

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. odtłuszczone mleko

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. jajko, rozbite

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. ekstrakt waniliowy

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. cynamon mielony

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środkowej wysokości i rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg) lub 200°C (grzanie góra-dół), co odpowiada stopniowi 6.

Step 2

Wybierz małe, głębokie naczynie żaroodporne lub foremkę o pojemności co najmniej 250 ml, aby mieszanka mogła odpowiednio urosnąć podczas pieczenia.

Step 3

Wbij jajko do naczynia i dokładnie rozbij je widelcem, aż żółtko i białko całkowicie się połączą.

Step 4

Dodaj płatki owsiane, odtłuszczone mleko, ekstrakt waniliowy i cynamon mielony do rozbitego jajka. Wymieszaj wszystko razem, aż składniki się połączą, a płatki będą równomiernie rozprowadzone w mieszance.

Step 5

Umieść naczynie na środkowym ruszcie rozgrzanego piekarnika i piecz przez 20 do 25 minut, aż wierzch będzie złocistobrązowy, a środek będzie twardy w dotyku, gdy delikatnie naciśniesz go palcem.

Step 6

Wyjmij pieczone płatki z piekarnika i odstaw na 3 minuty, aby się ścięły i lekko ostygły przed jedzeniem.

Step 7

Aby kontrolować poziom cukru we krwi, polej jogurtem greckim lub twarogiem bogatym w białko oraz owocami o niskim indeksie glikemicznym, takimi jak truskawki lub jagody. Unikaj dodatków bogatych w cukier, takich jak miód czy suszone owoce. Jedz powoli i rozważ dodanie warzyw lub orzechów, aby jeszcze bardziej złagodzić reakcję glukozy.