

Naleśniki owsiane z bananami przyjazne dla poziomu cukru

Pełnoziarniste naleśniki naturalnie słodzone bananem. Wysoka zawartość błonnika i białka pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi przez cały poranek.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 15 min

Razem: 25 min

Porcje: 4

GL 28.1 / GI 52

Składniki

płatki owsiane

gorąca woda

olej rzepakowy

cukier trzcinowy

mąka pełnoziarnista

mąka pszenna

proszek do pieczenia

soda oczyszczona

sól

cynamon mielony

logifoodcoach.com/recipes/nalesniki-owsiane-z-bananami-przyjazne-dla-poziomu-cukru

mleko odtłuszczone

jogurt naturalny odtłuszczony

dojrzały banan, zmikсовany

duże jajko

Instrukcje

Step 1

Zalej płatki owsiane gorącą wodą w dużej misce i zostaw na 2 minuty, aż zmiękną i staną się kremowe. Wmieszaj olej rzepakowy i cukier trzcinowy, następnie odstaw mieszankę do ostygnięcia na kilka minut, przygotowując składniki suche.

Step 2

Wymieszaj obie mąki, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, sól i cynamon w osobnej średniej misce, aż się równomiernie połączą. To zapewnia, że środki spulchniające są równomiernie rozprowadzone w mieszance mąki.

Step 3

Dodaj mleko odtłuszczone, jogurt i zmiksowanego banana do ostudzonej mieszanki owsianej, mieszając, aż wszystko się dobrze połączy. Wbij jajko i dokładnie ubij je z mokrymi składnikami, aż nie będzie smug.

Step 4

Wlej mieszankę mąki do mokrej mieszanki owsianej i delikatnie wymieszaj łypatką lub drewnianą łyżką. Mieszaj tylko do momentu, gdy suche składniki będą lekko zwilżone — kilka małych grudek jest w porządku, a zbyt długie mieszanie sprawi, że naleśniki będą twarde.

Step 5

Rozgrzej nieprzywierającą patelnię lub dużą patelnię na średnim ogniu. Gdy powierzchnia będzie gorąca, lekko spryskaj olejem w sprayu, jeśli potrzeba. Wlej około 1/4 szklanki ciasta na patelnię na każdy naleśnik, zostawiając około 5 cm odstępu między nimi.

Step 6

Smaż naleśniki bez ruszania przez 2 do 2,5 minuty, aż na całej powierzchni pojawią się małe bąbelki, a brzegi będą wyglądać na ścięte i lekko złociste. To znak, że są gotowe do przewrócenia.

Step 7

Użyj szerokiej łopatką, aby ostrożnie przewrócić każdy naleśnik i smażyć przez dodatkowe 2 do 3 minuty z drugiej strony, aż będą złociste i przesmażone. Przełóż gotowe naleśniki na ciepły talerz i powtórz z pozostałym ciastem, regulując temperaturę w razie potrzeby, aby zapobiec przypaleniu.

Step 8

Podawaj naleśniki ciepłe, najlepiej z dodatkiem bogatym w białko, takim jak jogurt grecki lub niewielka ilość masła orzechowego. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru jedz je razem z jajkami lub po zjedzeniu warzyw lub orzechów, aby dodatkowo spowolnić wchłanianie glukozy. Jedna porcja to 3 średnie naleśniki.