

Bezzbożowa kasza na gorąco o niskim indeksie glikemicznym

Śniadaniowa miska przyjazna dla poziomu cukru we krwi, która przypomina tradycyjną owsiankę, wykorzystując bogate w błonnik nasiona i orzechy do długotrwałej energii bez skoków glukozy.

Przygotowanie: 3 min

Gotowanie: 2 min

Razem: 5 min

Porcje: 1

GL 3.3 / GI 12

Składniki

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption mąka migdałowa

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars niesłodzone płatki kokosowe

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar mączka lniana

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption nasiona chia

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics słodzik z owocu mnicha

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response cynamon mielony

Pinch for flavor balance sól morską

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose niesłodzone waniliowe mleko migdałowe

logifoodcoach.com/recipes/bezzbozowa-kasza-na-goraco-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar ekstrakt waniliowy

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response masło migdałowe
do dekoracji

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy posiekane orzechy i nasiona do
dekoracji

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled świeże jagody
do dekoracji

Instrukcje

Step 1

Zbierz wszystkie suche składniki: mąkę migdałową, niesłodzone płatki kokosowe, mączkę lnianą, nasiona chia, słodzik z owocu mnicha, mielony cynamon i szczyptę soli morskiej. Połącz je w małym rondlu, mieszając dokładnie, aby składniki były równomiernie rozprowadzone w całej mieszance.

Step 2

Wlej niesłodzone waniliowe mleko migdałowe do rondla z suchymi składnikami, a następnie dodaj ekstrakt waniliowy. Wymieszaj wszystko razem, aż suche składniki będą całkowicie zwilżone i nie pozostaną żadne suche kieszenie.

Step 3

Postaw rondel na dużym ogniu i doprowadź mieszankę do wrzenia, mieszając od czasu do czasu, aby zapobiec przypaleniu. Obserwuj uważnie podczas podgrzewania, ponieważ nasiona chia i mączka lniana zaczną szybko wchłaniać płyn.

Step 4

Gdy mieszanka zacznie wrzeć, natychmiast zmniejsz ogień do średniego. Pozwól jej delikatnie gotować się przez 60 do 90 sekund, stale mieszając. Kasza zacznie gęstnieć, ale pamiętaj, że będzie nadal znacznie gęstnieć podczas stygnięcia, więc unikaj przegotowania.

Step 5

Zdejmij rondel z ognia, gdy mieszanka ma lekko luźną, lejącą się konsystencję. Przełóż gorącą kaszę do miski do serwowania i pozwól jej odpocząć przez 2 do 3 minut, aby lekko ostygła i osiągnęła idealną kremową teksturę.

Step 6

Jeśli kasza stanie się zbyt gęsta po ostygnięciu, wmieszaj niewielką ilość dodatkowego mleka migdałowego, aby osiągnąć pożądaną konsystencję. Nasiona chia stworzą żelową teksturę podobną do tradycyjnej owsianki.

Step 7

Dodaj dodatki strategicznie dla zarządzania poziomem cukru we krwi: zacznij od łyżki masła migdałowego dla zdrowych tłuszczów, posyp posiekanymi orzechami i nasionami dla białka i chrupkości, a następnie zakończ małą porcją świeżych jagód, takich jak borówki lub maliny. Podawaj natychmiast, gdy jest ciepła i ciesz się śniadaniową miską przyjazną dla poziomu cukru we krwi.