

# Indywidualne ciasta parfait z jagodami i opcjami o niższym indeksie glikemicznym

Ciasta z jagodami bez pieczenia ze świeżymi truskawkami, malinami i budyniem bez cukru. ŁG 20, IG 63. Zamień spód z herbatników graham na spód z mąki migdałowej, aby obniżyć IG. Deser przyjazny dla diabetyków z kontrolą porcji.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 6

**GL 20.3 / GI 63**

## Składniki

**Prepared according to package directions with fat-free milk** budyń waniliowy bez tłuszczu i cukru przygotowany z odtłuszczonego mleka

**About 12 to 15 medium strawberries, hulled and sliced** pokrojone świeże truskawki

**Whole berries, gently rinsed** świeże maliny

**Tart-size individual crusts; consider almond flour crusts for lower GI** jednoporcjowe spody do ciast z herbatników graham

**Sugar-free variety preferred** lekka bita śmietanka

**Optional but adds fresh flavor** świeże listki mięty do dekoracji

# Instrukcje

---

## Step 1

Przygotuj budyń waniliowy bez cukru według instrukcji na opakowaniu, używając 2 szklanek odtłuszczonego mleka. Dokładnie ubij, aż będzie gładki i pozwól zgęstnieć przez 2-3 minuty, aż osiągnie gęstą, kremową konsystencję. Schłódź w lodówce podczas przygotowywania innych składników.

## Step 2

Podczas gdy budyń tężeje, delikatnie opłucz truskawki i maliny pod zimną wodą. Usuń szypułki i pokrój truskawki na cienkie plasterki (około 0,5 cm grubości), pozostawiając maliny całe, aby zachowały kształt.

## Step 3

Połącz pokrojone truskawki i całe maliny w średniej misce, delikatnie mieszając, aby równomiernie rozłożyć bez miażdżenia delikatnych jagód. Odlóż na bok.

## Step 4

Ułóż sześć jednoporcjowych spodów z herbatników graham (lub spodów z mąki migdałowej dla niższego IG) na tacy do serwowania lub powierzchni roboczej. Nałóż około 4 łyżeczek (około 2 łyżek stołowych) przygotowanego budyniu na dno każdego spodu, delikatnie rozsmarowując tylną stroną łyżki, aby utworzyć równą warstwę.

## Step 5

Rozłóż mieszankę jagód równomiernie między sześć ciast, dodając około 2 łyżek stołowych (około 1/4 szklanki) mieszanki jagód do każdego spodu na wierzch warstwy budyniu. Ułóż jagody atrakcyjnie z przekrojonymi stronami skierowanymi do góry.

## Step 6

Ukoronuj każde ciasto 1 łyżką stołową lekkiej bitej śmietanki, tworząc atrakcyjny zawijas lub kopczyk w środku. Użyj łyżki lub rękawa cukierniczego dla bardziej dekoracyjnej prezentacji.

## Step 7

Udekoruj każde ciasto świeżym listkiem mięty dla koloru i aromatycznej świeżości. Podawaj natychmiast dla najlepszej konsystencji lub przechowuj w lodówce przykryte folią spożywczą do 24 godzin, aż będziesz gotowy do delektowania się.

## Step 8

Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi podawaj te ciasta po zrównoważonym posiłku zawierającym białko i zdrowe tłuszcze, co pomoże złagodzić wchłanianie glukozy z deseru. Każde ciasto to jedna kompletna porcja zaprojektowana do kontroli porcji.