

Ciasto dyniowe z orzechami laskowymi i przyprawami o niskim indeksie glikemicznym

Zdrowe jesienne ciasto łączące bogatą w błonnik dynię i pełnoziarniste mąki z chrupiącymi orzechami laskowymi – stworzone, by zaspokoić ochotę na słodczy bez gwałtownych skoków cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 53 min

Razem: 68 min

Porcje: 12

GL 16.9 / GI 49

Składniki

- Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat olej rzepakowy
- Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients niesłodzone puree z dyni
- Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58) miód
- Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half brązowy cukier, dobrze ugnieciony
- Provides protein to slow glucose absorption jajka, lekko rozbite
- Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber mąka pełnoziarnista
- Blended with whole wheat for better texture mąka pszenna
- Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact mielone siemię lniane

Leavening agent for proper rise proszek do pieczenia

Warming spice with antioxidant properties mielone ziele angielskie

May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception mielony cynamon

Aromatic spice that enhances perceived sweetness mielona gałka muskatołowa

Potent spice with potential blood sugar benefits mielone goździki

Enhances flavors and balances sweetness sól

Healthy fats and protein; very low glycemic impact posiekane orzechy laskowe

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 175°C. Przygotuj formę do chleba o wymiarach 20x10 cm, lekko spryskując ją olejem lub smarując pędzlem, zapewniając równomierne pokrycie dna i boków.

Step 2

W dużej misce połącz olej rzepakowy, puree z dyni, miód, brązowy cukier i rozbite jajka. Używając miksera ustawionego na niską prędkość, zmiksuj te mokre składniki przez około 1 minutę, aż mieszanka stanie się gładka i jednolita w kolorze, bez pozostałych smug.

Step 3

W osobnej średniej misce wymieszaj obie mąki, mielone siemę lniane, proszek do pieczenia, ziele angielskie, cynamon, gałkę muskatołową, goździki i sól. Mieszaj dokładnie przez 30 sekund, aby przyprawy i proszek do pieczenia były równomiernie rozprowadzone w suchych składnikach.

Step 4

Dodaj mieszankę mąki i przypraw do mieszanki dyniowej w dużej misce. Przełącz mikser na średnią prędkość i miksuj przez 45-60 sekund, tylko do momentu, gdy suche składniki będą w pełni połączone i nie pozostaną żadne kieszonki mąki. Unikaj nadmiernego mieszania, które może stworzyć twardą teksturę.

logibuddha.chefninja.com/recipes/niasto-dyniowe-z-orzechami-laskowymi-i-przyprawami-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 5

Przenieś ciasto do przygotowanej formy, używając szpatułki do równomiernego rozprowadzenia go w narożnikach. Posyp posiekanymi orzechami laskowymi równomiernie na całą powierzchnię, a następnie delikatnie wciśnij je opuszkami palców, aby częściowo zagłębiły się w cieście i nie odpadły podczas krojenia.

Step 6

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 50-55 minut, aż ciasto będzie złotobrązowe i lekko sprężyste w dotyku. Sprawdź gotowość, wkładając wykałaczkę w środek – powinna wyjść czysta lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami.

Step 7

Wyjmij formę z piekarnika i postaw ją na kratce do studzenia. Pozwól ciastu ostygnąć w formie przez 10 minut, aby ustaliła się jego struktura. Następnie ostrożnie odwróć formę, aby uwolnić ciasto na kratkę, obracając je prawą stroną do góry, aby całkowicie ostygło przez co najmniej 30 minut przed krojeniem.

Step 8

Po całkowitym ostygnięciu użyj noża z ząbkowanym ostrzem, aby pokroić ciasto na 12 równych kawałków, o grubości około 2 cm. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi połącz każdy kawałek ze źródłem białka, takim jak grecki jogurt, twaróg lub garść orzechów.