

Naleśniki z truskawkami i serem śmietankowym przyjazne dla poziomu cukru

Delikatne naleśniki z lekko słodzonym serem śmietankowym i świeżymi truskawkami – zaskakująco przyjazny dla diabetyków deser, gdy podawany w odpowiednich porcjach i przygotowany z mąki o niskim indeksie glikemicznym.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 15 min Razem: 30 min Porcje: 4

GL 12.7 / GI 78

Składniki

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption ser śmietankowy, zmiękczoney

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives cukier puder, przesiany

Adds sweetness perception without sugar ekstrakt waniliowy

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI naleśniki pełnoziarniste, 20 cm średnicy

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control świeże truskawki, oczyszczone i pokrojone w plasterki

Optional garnish - can be omitted entirely cukier puder do dekoracji

Use sugar-free version to minimize glycemic impact sos karmelowy bez cukru, podgrzany

Instrukcje

Step 1

Przygotuj ciasto naleśnikowe: w blenderze lub misce wymieszaj mąkę migdałową, jajka, niesłodzone mleko migdałowe, roztopione masło, granulowany erytrytol, ekstrakt waniliowy i sól. Zmiksuj lub ubij na gładką masę bez grudek. Odstaw ciasto na 5 minut, aby lekko zgęstniało.

Step 2

Rozgrzej nieprzywierającą patelnię o średnicy 20 cm na średnim ogniu. Lekko posmaruj sprayem do smażenia lub niewielką ilością masła. Wlej około 3 łyżek ciasta na środek patelni, natychmiast przechylając i obracając patelnię ruchem okrężnym, aby rozprowadzić ciasto w cienką, równą warstwę pokrywającą dno.

Step 3

Smaż naleśnik przez 1-2 minuty, aż brzegi zaczną się odchyłać, a spód będzie lekko złocisty. Ostrożnie przewróć cienką szpatułką i smaż przez kolejne 30-60 sekund z drugiej strony. Przełóż na talerz i powtórz z pozostałym ciastem, aby zrobić łącznie 4 naleśniki, układając je z papierem do pieczenia między każdym, aby się nie skleily.

Step 4

Przygotuj nadzienie z sera śmietankowego: umieść zmiękczone ser śmietankowy w średniej misce. Używając miksera elektrycznego na średniej prędkości, ubij ser przez 1-2 minuty, aż będzie całkowicie gładki i kremowy bez grudek.

Step 5

Dodaj przesiany erytrytol w proszku i ekstrakt waniliowy do ubitego sera śmietankowego. Kontynuuj miksowanie na średniej prędkości, aż wszystkie składniki będą w pełni połączone, a masa będzie lekka i puszysta, około 1 minuty.

Step 6

Złóż naleśniki: rozłóż cztery naleśniki płasko na czystej powierzchni roboczej. Podziel masę z sera śmietankowego równo między nie, rozsmarowując około 1 łyżkę na każdym naleśniku, pozostawiając półcentymetrowy brzeg wokół krawędzi, aby zapobiec wylewaniu się podczas zwijania.

Step 7

Rozłóż pokrojone truskawki równomiernie na warstwie sera śmietankowego na każdym naleśniku, używając około 2 truskawek na naleśnik. Delikatnie, ale pewnie zwiń każdy naleśnik w kształt walca, zawijając boki podczas zwijania, aby stworzyć schludną paczkę.

Step 8

Przełóż jeden nadziewany naleśnik na każdy z czterech talerzy do serwowania. Jeśli chcesz, lekko posyp erytytolem w proszku i polej niewielką ilością roztopionej gorzkiej czekolady bez cukru lub podawaj ze świeżym kompotem jagodowym. Podawaj natychmiast, póki świeże. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru jedz po posiłku bogatym w białko i ogranicz się do jednego naleśnika na porcję.