

Ciasto z batatów i dyni piżmowej z żytnim spodem o niskim indeksie glikemicznym

Przyjazny dla poziomu cukru we krwi deser z bogatych w błonnik batatów i dyni w pełnoziarnistym żytnim spodzie, słodzony naturalnie minimalną ilością miodu dla stabilnego poziomu glukozy.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 70 min

Porcje: 8

GL 19.4 / GI 45

Składniki

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein batat, obrany i ugotowany

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber dynia piżmowa, obrana, bez pestek i ugotowana

adds protein to slow glucose absorption tofu jedwabiste

low GI liquid, choose unsweetened variety mleko sojowe niesłodzone

pure protein, zero glycemic impact białka jaj

lower GI than wheat flour, adds fiber mąka żytnia

may help regulate blood sugar goździki mielone

shown to improve insulin sensitivity logifoodcoach.com/recipes/ciasto-z-batadow-i-dyni-pizmowej-z-zytnim-spodem-o-niskim-indeksie-glikemicznym cynamon mielony

aromatic spice, minimal glycemic impact gałka muskatołowa mielona

enhances sweetness perception without sugar ekstrakt waniliowy czysty

anti-inflammatory, may support glucose metabolism świeży imbir, starty

adds brightness without juice's sugar content skórka pomarańczowa

use sparingly, moderate GI sweetener miód surowy

choose whole grain or make rye crust for lower GI 9-calowa pełnoziarnista forma na ciasto, mrożona

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej piekarnik do 150°C. Ta niższa temperatura zapewnia delikatne, równomierne pieczenie, które zapobiega pękaniu i zachowuje kremową konsystencję ciasta.

Step 2

Upewnij się, że twój batat i dynia pizmowa są w pełni ugotowane i lekko ostudzone. Przelóż je do robota kuchennego i miksuj na wysokich obrotach przez 60-90 sekund, aż będą całkowicie gładkie, bez grudek.

Step 3

Przelóż zmiksowaną masę z dyni do dużej miski. Dodaj jedwabiste tofu, niesłodzone mleko sojowe, białka jaj i mąkę żytnią do miski.

Step 4

Dodaj wszystkie aromatyczne przyprawy: goździki mielone, cynamon, gałkę muskatołową, ekstrakt waniliowy, świeżo starty imbir i skórę pomarańczową. Dodaj miód na końcu. Używając trzepaczki lub miksera elektrycznego, wymieszaj wszystko razem przez 2-3 minuty, aż nadzienie będzie jedwabiście gładkie i całkowicie jednorodne.

Step 5

Umieść mrożoną formę na ciasto na blasze z krawędziami, aby złapać ewentualne kapanie. Jeśli chcesz, ozdóbnie zaciśnij brzegi. Trzymaj formę mrożoną do momentu napełnienia.

Step 6

Ostrożnie wlej przygotowane nadzienie do formy na ciasto, używając szpatułki, aby zebrać każdą resztkę z miski. Delikatnie stuknij blachą o blat dwa razy, aby uwolnić pęcherzyki powietrza.

Step 7

Przenieś do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 45-55 minut. Ciasto jest gotowe, gdy brzegi są ścięte, ale środek wciąż lekko się trzęsie, a termometr natychmiastowego odczytu włożony w środek pokazuje 82°C.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i ostudź całkowicie na kratce przez co najmniej 2 godziny przed krojeniem. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi, podawaj z małą garścią orzechów włoskich lub pekanów i rozważ jedzenie po posiłku zawierającym białko i zdrowe tłuszcze, a nie na pusty żołądek.