

Tost z Vegemite o niskim indeksie glikemicznym z masłem kultywowanym

Australijski klasyk śniadaniowy przyjazny dla poziomu cukru we krwi – pikantny Vegemite na opieczonej pieczywie niskowęglowodanowym z bogatym masłem kultywowanym dla trwałej energii na cały poranek.

Przygotowanie: 2 min

Gotowanie: 3 min

Razem: 5 min

Porcje: 1

GL 1.8 / GI 35

Składniki

Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber kromki pieczywa pełnoziarnistego niskowęglowodanowego

Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile masło kultywowane, miękkie

Rich in B vitamins with negligible carbohydrates ekstrakt drożdżowy Vegemite

Instrukcje

Step 1

Wyjmij kromki pieczywa niskowęglowodanowego z opakowania i sprawdź świeżość. Jeśli pieczywo było w lodówce, pozwól mu osiągnąć temperaturę bliższą pokojowej dla lepszych rezultatów opiekania.

logifoodcoach.com/recipes/tost-z-vegemite-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-maslem-kultywowanym

Step 2

Włóż obie kromki pieczywa do szczelin toster. Ustaw toster na średnio-wysoką temperaturę, ponieważ pieczywo niskowęglowodanowe zazwyczaj wymaga nieco dłuższego czasu opiekania niż zwykłe pieczywo, aby osiągnąć optymalną chrupkość.

Step 3

Opiekaj pieczywo przez 2-3 minuty, aż będzie złotobrazowe i chrupiące na brzegach. Pieczywo niskowęglowodanowe powinno być dobrze opieczzone, aby poprawić jego teksturę i wydobyć orzechowe smaki z dodanych nasion i ziaren.

Step 4

Ostrożnie wyjmij gorący tost z toster i natychmiast przełóż na talerz do podania. Pieczywo powinno być chrupiące na zewnątrz, zachowując jednocześnie lekko miękkie wnętrze.

Step 5

Gdy tost jest jeszcze ciepły, posmaruj każdą kromkę równomiernie 1 łyżeczką miękkiego masła kultywowanego, pozwalając mu lekko stopić się w powierzchnię pieczywa. To tworzy bogatą warstwę bazową i pomaga moderować wchłanianie glukozy poprzez dodane zdrowe tłuszcze.

Step 6

Nałóż cienką, równomierną warstwę Vegemite na posmarowany masłem tost, używając około pół łyżeczki na kromkę. Zaczynj od mniejszej ilości, jeśli jesteś nowy w Vegemite, ponieważ jego skoncentrowany smak umami jest dość intensywny. Smaruj od brzegu do brzegu dla konsekwentnego smaku.

Step 7

Podawaj natychmiast, gdy tost jest jeszcze ciepły, a masło rozpuszczone. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi rozważ połączenie ze źródłem białka, takim jak jajko na twardo lub jogurt grecki, lub delektuj się obok filiżanki niesłodzonej herbaty lub czarnej kawy.

Step 8

Spożywaj świadomie, dokładnie przeżuając, aby wspomóc trawienie i pozwolić zawartości błonnika skutecznie działać w spowalnianiu wchłaniania glukozy. To śniadanie zapewni trwałą energię przez 3-4 godziny bez skoków cukru we krwi.