

# Wielozziarniste naleśniki przyjazne dla poziomu cukru we krwi

*Pełnowartościowe naleśniki łączące pełne ziarna i siemię lniane, które tworzą sycące śniadanie bez gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi, jakie powodują tradycyjne wersje z białej mąki.*

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 70 min

Porcje: 9

**GL 12.8 / GI 51**

## Składniki

**Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins** mąka pełnoziarnista pszenna

**Low GI (54), gluten-free ancient grain option** mąka z prosa

**Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control** mąka jęczmienna

**Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber** mąka lniana (mielone siemię lniane)

**Low-medium GI (55), adds soluble fiber** płatki owsiane

**No glycemic impact, leavening agent** proszek do pieczenia

**Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsp or substitute with stevia** miód

**No glycemic impact, adds moisture** neutralny olej do gotowania

**Low GI (34), protein-rich plant milk** mleko sojowe bez cukru

[logifoodcoach.com/recipes/wielozziarniste-nalesniki-przyjazne-dla-poziomu-cukru-we-krwi](https://logifoodcoach.com/recipes/wielozziarniste-nalesniki-przyjazne-dla-poziomu-cukru-we-krwi)

**No glycemic impact, pure protein for satiety** białka z dużych jaj, ubite na puszystą masę

## Instrukcje

---

### Step 1

Połącz wszystkie suche składniki w dużej misce: mąkę pełnoziarnistą pszenną, mąkę z prosa, mąkę jęczmienną, mielone siemię lniane, płatki owsiane i proszek do pieczenia. Dokładnie wymieszaj trzepaczką, aby zapewnić równomierne rozprowadzenie i wyeliminować grudki.

### Step 2

W osobnej średniej misce wymieszaj trzepaczką mokre składniki: alulozę, olej z awokado i mleko sojowe bez cukru, aż słodzik całkowicie się rozpuści. Dodaj ubite białka i delikatnie je wmieszaj, aby zachować ich puszystą konsystencję.

### Step 3

Zrób zagłębienie w środku suchych składników i wlej mokrą mieszankę. Mieszaj delikatnie drewnianą łyżką lub szpatułką tylko do połączenia składników – ciasto powinno pozostać lekko grudkowate. Zbyt intensywne mieszanie sprawi, że naleśniki będą twarde i zbite.

### Step 4

Przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut. Ten czas odpoczynku pozwala pełnym ziarnom w pełni się nawodnić, a proszкови do pieczenia się aktywować, co daje puszystsze naleśniki o lepszej konsystencji.

### Step 5

Okolo 10 minut przed smaženiem rozgrzej piekarnik do 110°C i włóż do środka dużą blachę, aby utrzymać gotowe naleśniki ciepłe. Rozgrzej patelnię nieprzywierającą lub płaską patelnię na średnim ogniu i lekko posmaruj sprayem do pieczenia lub cienką warstwą oleju.

### Step 6

Wlej okolo 1/4 szklanki ciasta na rozgrzaną patelnię na każdy naleśnik, zachowując odstęp 5 cm między nimi. Smaż bez mieszania przez 2-3 minuty, aż na powierzchni pojawią się małe bąbelki, a brzegi będą wyglądać na ścięte i lekko suche.

### Step 7

Odwróć każdy naleśnik ostrożnie szeroką szpatułką i smaż przez kolejne 1-2 minuty, aż druga strona będzie złotobrązowa. Przenieś usmażone naleśniki na ciepłą blachę w piekarniku, podczas gdy smaży się reszta ciasta.

### Step 8

Podawaj natychmiast posypane świeżymi jagodami, z łyżką jogurtu greckiego lub lekko posypane cynamonem. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru połącz ze źródłem białka i unikaj syropów o wysokiej zawartości cukru – rozważ odrobinę masła orzechowego lub kompotu owocowego bez cukru. Jedna porcja to 3 naleśniki.