

Panquecas Multigrãos Amigas da Glicemia

Panquecas densas em nutrientes que combinam grãos integrais e linhaça para criar um café da manhã satisfatório que não vai disparar sua glicemia como as versões tradicionais de farinha branca.

Preparação: 15 min

Cozedura: 25 min

Total: 70 min

Porções: 9

GL 12.8 / GI 51

Ingredientes

Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins farinha de trigo integral

Low GI (54), gluten-free ancient grain option farinha de milhete

Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control farinha de cevada

Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber farinha de linhaça (linhaça moída)

Low-medium GI (55), adds soluble fiber aveia em flocos

No glycemic impact, leavening agent fermento em pó

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

No glycemic impact, adds moisture óleo neutro para cozinhar

Low GI (34), protein-rich plant milk leite de soja sem açúcar

No glycemic impact, pure protein for satiety claras de ovos grandes, batidas até ficarem espumosas

Instruções

Step 1

Combine todos os ingredientes secos em uma tigela grande: farinha de trigo integral, farinha de milhete, farinha de cevada, linhaça moída, aveia em flocos e fermento em pó. Misture bem para garantir distribuição uniforme e eliminar quaisquer grumos.

Step 2

Em uma tigela média separada, bata os ingredientes líquidos: alulose, óleo de abacate e leite de soja sem açúcar até o adoçante estar completamente dissolvido. Adicione as claras batidas e incorpore delicadamente para manter sua textura aerada.

Step 3

Faça um buraco no centro dos ingredientes secos e despeje a mistura líquida. Mexa delicadamente com uma colher de pau ou espátula apenas até os ingredientes estarem combinados - a massa deve permanecer levemente grumosa. Misturar demais vai criar panquecas duras e densas.

Step 4

Cubra a tigela com filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Este período de descanso permite que os grãos integrais se hidratem completamente e o fermento se ative, resultando em panquecas mais fofinhas com melhor textura.

Step 5

Cerca de 10 minutos antes de cozinhar, preaqueça seu forno a 110°C e coloque uma assadeira grande dentro para manter as panquecas prontas aquecidas. Aqueça uma frigideira antiaderente ou chapa em fogo médio e unte levemente com spray de cozinha ou uma camada fina de óleo.

Step 6

Despeje aproximadamente 1/4 de xícara de massa na frigideira aquecida para cada panqueca, espaçando-as 5 cm uma da outra. Cozinhe sem mexer por 2-3 minutos até pequenas bolhas aparecerem na superfície e as bordas parecerem firmes e levemente secas.

Step 7

Vire cada panqueca cuidadosamente com uma espátula larga e cozinhe por mais 1-2 minutos até o segundo lado ficar dourado. Transfira as panquecas prontas para a assadeira quente no forno enquanto você termina a massa restante.

Step 8

Sirva imediatamente coberto com frutas vermelhas frescas, uma colherada de iogurte grego ou uma leve polvilhada de canela. Para melhor controle glicêmico, acompanhe com uma fonte de proteína e evite caldas com muito açúcar - considere um fio de pasta de castanhas ou compota de frutas sem açúcar. Cada porção são 3 panquecas.