

Lågt glykemiskt mjölbröd med mandelmjöl i mugg

Snabbt 90-sekunders mikrovågsbröd gjort med blodsockervänligt mandel- och kokosmjöl. Perfekt för diabetesvänliga frukoster och smörgåsar!

Förberedelse: 1 min

Tillagning: 2 min

Totalt: 3 min

Portioner: 1

GL 0.4 / GI 12

Ingredienser

Low GI, high in healthy fats and protein mandelmjöl

High fiber, very low glycemic impact kokosmjöl

Protein source that moderates glucose absorption stort ägg

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact extra virgin olivolja

Zero glycemic index, no blood sugar impact munkfruktssötningsmedel

Leavening agent, no glycemic impact bakpulver

Flavor enhancer, minimal glycemic effect ren vaniljextrakt

May help improve insulin sensitivity mald kanel

Enhances flavor, no glycemic impact fint havssalt

Instruktioner

Step 1

Blanda mandelmjölet, kokosmjölet, munkfruktssötningsmedlet, bakpulvret, kanelen och saltet i en mikrovågssäker mugg eller liten skål. Rör om de torra ingredienserna med en gaffel tills de är jämnt fördelade.

Step 2

Knäck ägget direkt i muggen med de torra ingredienserna. Tillsätt olivoljan och vaniljextraktet till blandningen.

Step 3

Vispa alla ingredienser kraftigt med en gaffel eller liten visp i 30-45 sekunder, se till att inga klumpar finns kvar och att smeten är helt slät. Skrapa ner sidorna av muggen för att få med allt mjöl.

Step 4

Placera muggen i mikrovågsugnen och koka på högsta effekt i 90 sekunder. Brödet kommer att jäsa betydligt under tillagningen och bör se fast ut på toppen när det är klart.

Step 5

Ta försiktigt ut muggen från mikrovågsugnen med en grytlapp, eftersom den kommer att vara mycket het. Låt brödet vila i muggen i 1 minut för att färdigtillagas med restvärmen.

Step 6

Dra försiktigt en smörkniv runt kanterna på brödet för att lossa det. Vänd muggen upp och ner på en tallrik och knacka försiktigt för att lossa brödet. Låt det svalna i 5 minuter innan du skär det.

Step 7

Skär brödet horisontellt för att skapa två rundlar för smörgåsar, eller njut av det helt. För bästa konsistens och blodsockerhantering, rosta lätt och servera med proteinrika pålägg som mandelsmör, avokado eller ett stekt ägg.