

# Bakad havregrynsgröt med lågt GI

En varm, proteinrik frukost som håller blodsockret stabilt. Detta recept på bakad havregrynsgröt kombinerar långsamma kolhydrater med äggprotein för långvarig energi.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 23 min

Totalt: 28 min

Portioner: 1

GL 15.3 / GI 52

## Ingredienser

**Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption.** havregryn

**Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat.** lättmjölk

**Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety.** ägg, vispat

**Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact.** vaniljextrakt

**May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories.** mald kanel

## Instruktioner

### Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm ugnen till 180°C (varmluftsugn) eller 200°C (vanlig ugn).

## Step 2

Välj en liten, djup ugsäker form eller ramekin med minst 250 ml kapacitet så att blandningen kan jäsa ordentligt under gräddningen.

## Step 3

Knäck ägget i formen och vispa det ordentligt med en gaffel tills gulan och vitan är helt kombinerade.

## Step 4

Tillsätt havregryn, lättmjölk, vaniljextrakt och mald kanel till det vispade ägget. Rör om allt tills det är väl blandat och havren är jämnt fördelad i blandningen.

## Step 5

Placera formen på mittenristen i den förvärmade ugnen och grädda i 20 till 25 minuter, tills toppen är gyllenbrun och mitten känns fast när du försiktigt trycker på den med fingret.

## Step 6

Ta ut den gräddade havren från ugnen och låt den vila i 3 minuter så att den stelnar och svalnar lite innan du äter.

## Step 7

För blodsockerkontroll, toppa med proteinrik grekisk yoghurt eller kvarg och bär med lågt GI som jordgubbar eller blåbär. Undvik toppings med mycket socker som honung eller torkad frukt. Ät långsamt och överväg att ha grönsaker eller nötter vid sidan om för att ytterligare dämpa glukosresponsen.