

Spannmålsfri varm gröt med lågt GI

En blodsockervänlig frukostskål som efterliknar traditionell havregrynsgröt med hjälp av fiberrika frön och nötter för långvarig energi utan blodsockertopp.

Förberedelse: 3 min

Tillagning: 2 min

Totalt: 5 min

Portioner: 1

GL 3.3 / GI 12

Ingredienser

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption mandelmjöl

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars osötade kokosflingor

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar linfrösmjöl

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption chiafrön

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics munkfruktssötningsmedel

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response mald kanel

Pinch for flavor balance havssalt

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose osötad vaniljmandelmjök

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar vaniljextrakt

logifoodcoach.com/recipes/spannmalsfri-varm-grot-med-lagt-gi

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response mandelsmör till topping

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy hackade nötter och frön till topping

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled färska bär till topping

Instruktioner

Step 1

Samla alla dina torra ingredienser: mandelmjöl, osötade kokosflingor, linfrösmjöl, chiafrön, munkfruktssötningsmedel, mald kanel och en nypa havssalt. Blanda dem i en liten kastrull och rör om väl så att ingredienserna fördelas jämnt i blandningen.

Step 2

Häll den osötade vaniljmandelmjölken i kastrullen med de torra ingredienserna och tillsätt sedan vaniljextraktet. Rör om allt tills de torra ingredienserna är helt fuktade och inga torra fläckar finns kvar.

Step 3

Ställ kastrullen på hög värme och låt blandningen koka upp ordentligt, rör om då och då för att förhindra att det fastnar. Håll koll noga när det värms upp, eftersom chiafrön och linfrösmjölet kommer att börja absorbera vätska snabbt.

Step 4

När blandningen börjar koka, sänk omedelbart värmen till medel. Låt det sjuda försiktigt i 60 till 90 sekunder och rör om hela tiden. Gröten kommer att börja tjockna, men kom ihåg att den fortsätter att tjockna betydligt när den svalnar, så undvik att koka för länge.

Step 5

Ta bort kastrullen från värmen när blandningen har en något lös, hållbar konsistens. Häll över den varma gröten i din serveringsskål och låt den vila i 2 till 3 minuter för att svalna lite och nå den perfekta krämiga texturen.

Step 6

Om gröten blir för tjock efter avsvälning, rör ner en liten skvätt extra mandelmjolk för att få den konsistens du önskar. Chiafrön kommer att ha skapat en gelliknande textur som liknar traditionell havregrynsgröt.

Step 7

Lägg till dina toppings strategiskt för blodsockerhantering: börja med en matsked mandelsmör för nyttiga fetter, strö över hackade nötter och frön för protein och krispighet, avsluta sedan med en liten portion färska bär som blåbär eller hallon. Servera omedelbart medan den är varm och njut av din blodsockervänliga frukostskål.