

Individuella bärparfaitpajer med lägre glykemiska alternativ

Pajer utan bakning med färska jordgubbar, hallon och sockerfri pudding. GL 20, GI 63. Byt ut digestivebotten mot mandelmjölsebotten för att sänka GI ytterligare. Diabetesmedveten dessert med portionskontroll.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 6

GL 20.3 / GI 63

Ingredienser

Prepared according to package directions with fat-free milk fettfri, sockerfri vaniljpudding
gjord med fettfri mjölk

About 12 to 15 medium strawberries, hulled and sliced skivade färska jordgubbar

Whole berries, gently rinsed färska hallon

Tart-size individual crusts; consider almond flour crusts for lower GI digestivebottnar för en portion

Sugar-free variety preferred lätt vispgrädde

Optional but adds fresh flavor färska myntablad för garnering

Instruktioner

Step 1

Tillred den sockerfria vaniljpuddingen enligt instruktionerna på förpackningen med 2 koppar fettfri mjölk. Vispa ordentligt tills den är slät och låt den stelna i 2-3 minuter tills den når en tjock, krämig konsistens. Kyl medan du förbereder andra komponenter.

Step 2

Medan puddingen stelnar, skölj jordgubbarna och hallonen försiktigt under kallt vatten. Ta bort stjälkarna och skiva jordgubbarna i tunna skivor (cirka 0,5 cm tjocka), håll hallonen hela för att behålla deras form.

Step 3

Blanda de skivade jordgubbarna och hela hallonen i en medelstor skål, vänd försiktigt för att fördela jämnt utan att krossa de ömtåliga bären. Ställ åt sidan.

Step 4

Arrangera de sex individuella digestivebottnarna (eller mandelmjölbottnar för lägre GI) på en serveringsbricka eller arbetsyta. Lägg cirka 4 teskedar (cirka 2 matskedar) av den tillagade puddingen i botten av varje pajskal, bred försiktigt med baksidan av en sked för att skapa ett jämnt lager.

Step 5

Fördela de blandade bären jämnt mellan de sex pajerna, tillsätt cirka 2 matskedar (cirka 1/4 kopp) av bärblandningen till varje pajskal ovanpå puddinglagret. Arrangera bären vackert med skurna sidor uppåt.

Step 6

Toppa varje individuell paj med 1 matsked lätt vispgrädde, skapa en attraktiv virvel eller klick i mitten. Använd en sked eller spritspåse för mer dekorativ presentation.

Step 7

Garnera varje paj med ett färskt myntablاد för en färgklick och aromatisk fräschör. Servera omedelbart för bästa konsistens, eller förvara i kylen täckt med plastfolie i upp till 24 timmar tills du är redo att njuta.

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemiska-individuella-barparfaitpajer

Step 8

För optimal blodsockerhantering, servera dessa pajer efter en balanserad måltid som innehåller protein och nyttiga fetter, vilket hjälper till att moderera glukosupptaget från desserten. Varje paj är en komplett portion designad för portionskontroll.