

Mandelkrusterad tofu med sockerfri senapsglayr

Krispig ugnsbakad tofu med krispig nötpanering och syrlig glasyr – en proteinrik, blodsockervänlig måltid som är klar på under 30 minuter.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 18 min

Totalt: 28 min

Portioner: 5

GL 1.1 / GI 5

Ingredienser

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein råa mandlar

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour mandelmjöl

Zero glycemic impact; replaces brown sugar granulerad erytritol eller munkfruktssötningemedel

havssalt

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating flytande vispagg

Low GI (~15); excellent plant protein source extra fast tofu, avrunnen och pressad, skuren i 5 skivor

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits sockerfritt honungssubstitut eller yaconsirap

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor dijonsenap

logifoodcoach.com/recipes/mandelkrusterad-tofu-med-sockerfri-senapsglayr

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar sockerfri lönnssirap

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 200°C. Klä en stor plåt med bakplåtspapper eller spraya lätt med matolja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Lägg de råa mandlarna, mandelmjölet, erytritolsöttningsmedlet och havssaltet i en matberedare. Mixa tills blandningen får en grov, ströbrödsliknande konsistens – undvik att bearbeta för mycket till en pasta. Överför nötpaneringen till en grund skål.

Step 3

Häll de flytande vispäggen i en andra grund skål. Torka tofuskivorna helt torra med hushållspapper för att säkerställa att paneringen fäster ordentligt.

Step 4

Arbeta med en tofuskiva i taget, doppa den först i vispäggen och täck alla sidor, tryck den sedan fast i mandelblandningen och vänd för att täcka jämnt. Lägg varje panerad skiva på den förberedda plåten med utrymme mellan bitarna.

Step 5

Baka tofun i 16-20 minuter, vänd halvvägs genom, tills skorpan blir gyllenbrun och krispig. Den inre temperaturen bör nå minst 75°C.

Step 6

Medan tofun bakar, vispa ihop det sockerfria honungssubstitutet, dijonsenapen och den sockerfria lönnssirapen i en liten skål tills det är slätt och väl blandat.

Step 7

Ta ut tofun från ugnen och låt vila i 2 minuter. Ringla den syrliga glasyren över de varma tofuskivorna precis innan servering. För bästa blodsockerkontroll, servera tillsammans med en stor portion **icke-stärkelsehaltiga grönsaker eller bladgrönsaker**.