

Kryddat pumpa- och hasselnötsbröd med lågt GI

Ett hälsosamt höstbröd med fiberrik pumpa och fullkorn tillsammans med knapriga hasselnötter – skapat för att tillfredsställa sockersuget utan att höja blodsockret.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 53 min

Totalt: 68 min

Portioner: 12

GL 16.9 / GI 49

Ingredienser

Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat rapsolja

Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients osötad pumpapuré

Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58) honung

Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half farinsocker

Provides protein to slow glucose absorption ägg, lätt vispade

Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber fullkornsvete

Blended with whole wheat for better texture vetemjöl

Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact malet linfrö

Leavening agent for proper rise bakpulver

Warming spice with antioxidant properties mald kryddpeppar

logifoodcoach.com/recipes/kryddat-pumpa-hasselnotsbrod-lagt-gi

May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception mald kanel

Aromatic spice that enhances perceived sweetness mald muskot

Potent spice with potential blood sugar benefits mald nejlika

Enhances flavors and balances sweetness salt

Healthy fats and protein; very low glycemic impact hackade hasselnötter

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm till 175°C. Förbered en 20x10 cm brödform genom att spraya den lätt med matlagningsspray eller pensla med olja, se till att botten och sidorna täcks jämnt.

Step 2

I en stor skål, blanda rapsolja, pumpapuré, honung, farinsocker och vispade ägg. Använd en elvisp på låg hastighet och blanda dessa våta ingredienser i cirka 1 minut tills blandningen blir slät och enhetlig i färgen utan ränder kvar.

Step 3

I en separat mellanstor skål, vispa ihop båda mjölsorterna, malet linfrö, bakpulver, kryddpeppar, kanel, muskot, nejlika och salt. Blanda ordentligt i 30 sekunder för att säkerställa att kryddorna och bakpulvret är jämnt fördelade i de torra ingredienserna.

Step 4

Tillsätt mjöl-kryddblandningen till pumpablandningen i den stora skålen. Byt till medelhög hastighet på vispen och mixa i 45-60 sekunder, precis tills de torra ingredienserna är helt inblandade och inga mjölfickor finns kvar. Undvik att blanda för mycket, vilket kan skapa en seg konsistens.

Step 5

Häll smeten i den förberedda brödformen och använd en slickepott för att sprida den jämnt i hörnen. Strö de hackade hasselnötterna jämnt över ytan och tryck sedan försiktigt ner dem med fingrarna så att de delvis sjunker ner i smeten och inte faller av när du skär brödet.

Step 6

Grädda i den förvärmade ugnen i 50-55 minuter, tills brödet är gyllenbrunnt och fjädrar tillbaka lätt när du rör vid det. Testa om det är klart genom att sticka in en tandpetare i mitten – den ska komma ut ren eller med bara några få fuktiga smulor på.

Step 7

Ta ut formen från ugnen och ställ den på ett galler. Låt brödet svalna i formen i 10 minuter för att sätta strukturen. Vänd sedan försiktigt formen för att lossa brödet på gallret, vänd det rätt sida upp och låt det svalna helt i minst 30 minuter innan du skär det.

Step 8

När det är helt svalt, använd en sågtandad kniv för att skära brödet i 12 lika skivor, cirka 2 cm tjocka. För bästa blodsockerhantering, kombinera varje skiva med en proteinkälla som grekisk yoghurt, keso eller en handfull nötter.