

Bärparfait med lågt GI och ostkräm

En blodsockervänlig dessert i lager med färska bär och proteinrik ostkräm. Perfekt för festligheter utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

GL 7.8 / GI 54

Ingredienser

Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C färska jordgubbar, rengjorda och skivade

Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber färska blåbär

Low GI - high protein content slows glucose absorption lättfil grekisk yoghurt, naturell osötad

Minimal carbs - adds protein and creamy texture lättfärskost, mjuknad till rumstemperatur

Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness rå honung

Instruktioner

Step 1

Ta ut färskosten ur kylan och låt den mjukna i rumstemperatur i 10-15 minuter, vilket gör det lättare att blanda den slätt.

Step 2

Medan färskosten mjuknar, skölj jordgubbarna under kallt vatten, ta bort de gröna topparna och skiva dem i kvartsbitar. Skölj blåbären och torka båda frukterna med hushållspapper.

Step 3

I en medelstor bunke, blanda den grekiska yoghurten, mjuknad färskost, honung och vaniljextrakt. Använd en elvisp eller visp och vispa blandningen på medelhög hastighet i 2-3 minuter tills den är helt slät, fluffig och inga färskostklumpar finns kvar.

Step 4

Förbered dina serveringsglas eller parfaitbägare. Börja lagra genom att lägga 2-3 matskedar av ostkrämen i botten av varje glas.

Step 5

Lägg ett lager skivade jordgubbar över krämen, följt av ytterligare ett lager av krämblandningen, sedan ett lager blåbär. Fortsätt att varva lagren och skapa ett rött, vitt och blått mönster.

Step 6

Avsluta varje parfait med en sista klick av ostkrämen och toppa med några hela blåbär och en jordgubbsskiva för en tilltalande presentation.

Step 7

Täck parfaiterna med plastfolie och ställ i kylan i minst 30 minuter innan servering för att låta smakerna smälta samman och krämen att stelna något. Dessa kan göras upp till 4 timmar i förväg.