

Blodsockervänliga jordgubbscrêpes med färskost

Ömtåliga crêpes fyllda med lätt sötad färskost och färska jordgubbar—en överraskande diabetesvänlig dessert när den portioneras med omdöme och görs med mjölalternativ med lågt glykemiskt index.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 12.7 / GI 78

Ingredienser

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption färskost, rumstempererad

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives florsocker, siktat

Adds sweetness perception without sugar vaniljextrakt

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI fullkornscrêpes, 20 cm diameter

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control färska jordgubbar, rensade och skivade

Optional garnish - can be omitted entirely florsocker till garnering

Use sugar-free version to minimize glycemic impact sockerfri karamellsås, uppvärmd

Instruktioner

Step 1

Förbered crêpessmet: I en mixer eller skål, blanda mandelmjöl, ägg, osötad mandelmjolk, smält smör, granulerad erytritol, vaniljextrakt och salt. Mixa eller vispa tills det är helt slätt utan klumpar. Låt smeten vila i 5 minuter för att tjockna något.

Step 2

Hetta upp en non-stick stekpanna eller crêpespanna på 20 cm i diameter över medelvärme. Smörj lätt med matfett eller lite smör. Häll cirka 3 matskedar smet i mitten av pannen och luta och rotera pannen omedelbart i en cirkulär rörelse för att sprida smeten till ett tunt, jämnt lager som täcker botten.

Step 3

Stek crêpen i 1-2 minuter tills kanterna börjar lossna och botten är lätt gyllene. Vänd försiktigt med en tunn stekspade och stek ytterligare 30-60 sekunder på andra sidan. Flytta till en tallrik och upprepa med resterande smet för att göra totalt 4 crêpes, stapla dem med bakplåtspapper emellan för att förhindra att de fastnar.

Step 4

Förbered färskostfyllningen: Lägg den rumstempererade färskosten i en medelstor skål. Vispa färskosten med en elvisp på medelhög hastighet i 1-2 minuter tills den är helt slät och krämig utan klumpar.

Step 5

Tillsätt det siktade florsöcket av erytritol och vaniljextrakten till den vispade färskosten. Fortsätt vispa på medelhög hastighet tills alla ingredienser är helt inblandade och blandningen är lätt och fluffig, cirka 1 minut.

Step 6

Montera crêpesen: Lägg de fyra crêpesen platta på en ren arbetsyta. Fördela färskostblandningen jämnt mellan dem, bred ut cirka 1 matsked på varje crêpe och lämna en halv centimeters kant runt kanterna för att förhindra att det rinner över vid rullning.

Step 7

Fördela de skivade jordgubbarna jämnt över färskostlagret på varje crêpe, använd cirka 2 jordgubbar per crêpe. Rulla försiktigt men bestämt varje crêpe till en cylinderform, vik in sidorna medan du rullar för att skapa ett snyggt paket.

Step 8

Lägg en fylld crêpe på var och en av fyra serveringstallrikar. Om så önskas, pudra lätt med florsocker av erytritol och ringla över lite smält sockerfri mörk choklad eller servera med färsk bärkompott. Servera omedelbart medan de är färska. För bästa blodsockerkontroll, njut efter en proteinrik måltid och begränsa till en crêpe per portion.