

Sötpotatispaj med butternutsquash och rågbotten med lågt GI

En blodsockervänlig dessert med fiberrik sötpotatis och squash i en hälsosam rågbotten, sötad naturligt med minimal mängd honung för stabila glukosnivåer.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 70 min

Portioner: 8

GL 19.4 / GI 45

Ingredienser

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein sötpotatis, skalad och kokt

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber butternutsquash, skalad, urkärnad och kokt

adds protein to slow glucose absorption silkestofu

low GI liquid, choose unsweetened variety osötad sojamjök

pure protein, zero glycemic impact äggvitor

lower GI than wheat flour, adds fiber rågmjöl

may help regulate blood sugar mald kryddnejlika

shown to improve insulin sensitivity mald kanel

aromatic spice, minimal glycemic impact mald muskot

enhances sweetness perception without sugar ren vanillextrakt

logifoodcoach.com/recipes/sotpotatispaj-med-butternutsquash-och-ragbotten-med-lagt-gi

anti-inflammatory, may support glucose metabolism färsk ingefära, riven

adds brightness without juice's sugar content apelsinskal

use sparingly, moderate GI sweetener rå honung

choose whole grain or make rye crust for lower GI 23 cm fullkornspajskal, fryst

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsracket i mitten och förvärm ugnen till 150°C. Denna lägre temperatur säkerställer försiktig, jämn tillagning som förhindrar sprickor och bibehåller pajens krämiga konsistens.

Step 2

Se till att din sötpotatis och butternutsquash är helt genomkokta och något avsvalnade. Överför dem till en matberedare och mixa på högsta hastighet i 60-90 sekunder tills de är helt släta utan kvarvarande klumpar.

Step 3

Överför den puréade squashblandningen till en stor skål. Tillsätt silkestofun, den osötade sojamjölken, äggvitorna och rågmjölet i skålen.

Step 4

Blanda i alla aromatiska kryddor: mald kryddnejlika, kanel, muskot, vaniljextrakt, färskriven ingefära och apelsinskal. Tillsätt honungen sist. Använd en visp eller elvisp och blanda allt i 2-3 minuter tills fyllningen är silkeslen och helt homogen.

Step 5

Placera ditt frysta pajskal på en plåt med kant för att fånga upp eventuella droppar. Om du vill kan du dekorera kanterna. Håll skalet fryst tills du är redo att fylla det.

Step 6

Håll försiktigt den förberedda fyllningen i pajskalet och använd en slickepott för att skrapa ur varje bit från skalet. <https://www.foxifoodswatch.com/recipes/sweetpotatis-paj-med-butternutsquash-och-ragbotten-med-lagt-gi> Knacka försiktigt plåten mot bänken två gånger för att släppa ut eventuella luftbubblor.

Step 7

Överför till den förvärmda ugnen och grädda i 45-55 minuter. Pajen är klar när kanterna har stelnat men mitten fortfarande har en lätt skakighet, och en snabbbläsande termometer som sticks in i mitten visar 82°C.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt svalna helt på ett galler i minst 2 timmar innan du skär den. För bästa blodsockerkontroll, servera med en liten handfull valnötter eller pekannötter, och överväg att äta den efter en måltid som innehåller protein och nyttiga fetter snarare än på tom mage.