

Vegemiterostat med kultiverat smör och lågt GI

En blodsockervänlig australisk frukostklassiker med salt Vegemite på rostat lågkolhydratbröd och rikt kultiverat smör för långvarig morgonenergi.

Förberedelse: 2 min

Tillagning: 3 min

Totalt: 5 min

Portioner: 1

GL 1.8 / GI 35

Ingredienser

Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber skivor lågkolhydrat fullkornsbröd

Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile kultiverat smör, mjukt

Rich in B vitamins with negligible carbohydrates Vegemite jästextrakt

Instruktioner

Step 1

Ta fram lågkolhydratbrödsskivorna ur förpackningen och kontrollera att de är färska. Om brödet har förvarats i kylskåp, låt det komma närmare rumstemperatur för bättre rostningsresultat.

Step 2

Placera båda brödsskivorna i brödrostens fack. Justera brödrostens inställning till medelhög värme, eftersom lågkolhydratbröd vanligtvis kräver något längre rostningstid än vanligt bröd för att uppnå optimal krispighet.

Step 3

Rosta brödet i 2-3 minuter tills det är gyllenbrunnt och krispigt i kanterna. Lågkolhydratbröd bör rostras ordentligt för att förbättra dess konsistens och framhäva de nötiga smakerna från de tillsatta fröna och spannmålen.

Step 4

Ta försiktigt ut den varma rosten ur brödrosten och överför den omedelbart till en serveringstallrik. Brödet ska vara krispigt på utsidan samtidigt som det behåller en något mjuk insida.

Step 5

Medan rosten fortfarande är varm, bred ut 1 tesked mjukt kultiverat smör jämnt över varje skiva och låt det smälta lätt in i brödets yta. Detta skapar ett rikt baslager och hjälper till att moderera glukosupptaget genom tillsatta nyttiga fetter.

Step 6

Applicera ett tunt, jämnt lager Vegemite över den smörade rosten, använd ungefär en halv tesked per skiva. Börja med mindre om du är ny på Vegemite, eftersom dess koncentrerade umamismak är ganska intensiv. Bred ut från kant till kant för konsekvent smak.

Step 7

Servera omedelbart medan rosten fortfarande är varm och smöret är smält. För optimal blodsockerhantering, överväg att para ihop med en proteinkälla som ett kokt ägg eller grekisk yoghurt, eller njut av tillsammans med en kopp osötat te eller svart kaffe.

Step 8

Konsumera medvetet och tugga noggrant för att underlätta matsmältningen och låta fiberinnehållet arbeta effektivt för att sakta ner glukosupptaget. Denna frukost kommer att ge långvarig energi i 3-4 timmar utan blodsockertoppar.