

Fullkornspannkakor som är vänliga mot blodssockret

Näringsrika pannkakor som kombinerar fullkorn och linfrö för att skapa en mättande frukost som inte höjer blodssockret som traditionella varianter med vitt mjöl.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 70 min

Portioner: 9

GL 12.8 / GI 51

Ingredienser

Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins fullkornsvete

Low GI (54), gluten-free ancient grain option hirs mjöl

Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control kornmjöl

Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber linfrösmjöl (malet linfrö)

Low-medium GI (55), adds soluble fiber havregryn

No glycemic impact, leavening agent bakpulver

Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsp or substitute with stevia honung

No glycemic impact, adds moisture neutral matolja

Low GI (34), protein-rich plant milk osötad sojamjolk

No glycemic impact, pure protein for satiety stora äggvitor, vispade till skum

logifoodcoach.com/recipes/fullkornspannkakor-som-ar-vanliga-mot-blodssockret

Instruktioner

Step 1

Blanda alla torra ingredienser i en stor skål: fullkornsvete, hirs mjöl, kornmjöl, malet linfrö, havregryn och bakpulver. Vispa ihop ordentligt för att säkerställa jämn fördelning och eliminera eventuella klumpar.

Step 2

I en separat mellanstor skål, vispa ihop de våta ingredienserna: allulos, avokadoolja och osötad sojamjök tills sötningsmedlet är helt upplöst. Tillsätt de vispade äggvitorna och vänd försiktigt ner dem för att behålla deras luftiga konsistens.

Step 3

Gör en grop i mitten av de torra ingredienserna och håll i den våta blandningen. Rör försiktigt med en träslev eller slickepott tills ingredienserna är kombinerade - smeten ska förbli något klumpig. Överarbetning skapar sega, kompakta pannkakor.

Step 4

Täck skålen med plastfolie och ställ i kylan i 30 minuter. Denna vilotid låter fullkornen ta upp vätska ordentligt och bakpulvret att aktiveras, vilket resulterar i fluffigare pannkakor med bättre konsistens.

Step 5

Cirka 10 minuter innan stekning, förvärm ugnen till 110°C och placera en stor plåt inuti för att hålla färdiga pannkakor varma. Värm en stekpanna med non-stick-beläggning eller en platt panna på medelvärme och täck lätt med matspray eller ett tunt lager olja.

Step 6

Häll ungefär 1 dl smet i den uppvärmda pannen för varje pannkaka, med 5 cm mellanrum. Stek ostört i 2-3 minuter tills små bubblor bildas över ytan och kanterna ser fasta och något torra ut.

Step 7

Vänd varje pannkaka försiktigt med en bred stekspade och stek i ytterligare 1-2 minuter tills den andra sidan är gyllenbrun. Flytta färdiga pannkakor till den varma plåten i ugnen medan du steker resten av smeten.

Step 8

Servera omedelbart toppade med färska bär, en klick grekisk yoghurt eller ett lätt strö kanel. För bästa blodsockerkontroll, kombinera med en proteinkälla och undvik sirap med högt sockerinnehåll - överväg en skvätt nötsmör eller sockerfri fruktkompott istället. Varje portion är 3 pannkakor.