

Düşük Glisemik İndeksli Badem Unu Kupa Ekmeği

Kan şekere dost badem ve hindistan cevizi unu ile yapılan hızlı 90 saniyelik mikrodalga ekmeği. Diyabetik dostu kahvaltılar ve sandviçler için mükemmel!

Hazırlık: 1 min

Pişirme: 2 min

Toplam: 3 min

Porsiyon: 1

GL 0.4 / GI 12

Malzemeler

Low GI, high in healthy fats and protein badem unu

High fiber, very low glycemic impact hindistan cevizi unu

Protein source that moderates glucose absorption büyük boy yumurta

Healthy monounsaturated fats, zero glycemic impact sızma zeytinyağı

Zero glycemic index, no blood sugar impact monk fruit tatlandırıcısı

Leavening agent, no glycemic impact kabartma tozu

Flavor enhancer, minimal glycemic effect saf vanilya özütü

May help improve insulin sensitivity toz tarçın

Enhances flavor, no glycemic impact ince deniz tuzu

Talimatlar

Step 1

Badem unu, hindistan cevizi unu, monk fruit tatlandırıcısı, kabartma tozu, tarçın ve tuzu mikrodalgaya uygun bir kupa veya küçük kasede birleştirin. Kuru malzemeleri eşit dağılına kadar bir çatala karıştırın.

Step 2

Yumurtayı doğrudan kuru malzemelerin olduğu kupaya kırın. Karışıma zeytinyağı ve vanilya özütünü ekleyin.

Step 3

Tüm malzemeleri bir çatal veya küçük çırpıcıyla 30-45 saniye boyunca güçlü bir şekilde çırpın, topak kalmadığından ve hamurun tamamen pürüzsüz olduğundan emin olun. Tüm unu dahil etmek için kupanın kenarlarını kazıyın.

Step 4

Kupayı mikrodalgaya yerleştirin ve yüksek güçte 90 saniye pişirin. Ekmek pişirme sırasında önemli ölçüde kabarır ve bittiğinde üstü pişmiş görünmelidir.

Step 5

Kupayı mikrodalgadan dikkatlice çıkarın, çünkü çok sıcak olacaktır, bir fırın eldiveni kullanın. Ekmeğin kalan ısıyla tamamen pişmesini tamamlaması için kupada 1 dakika bekletin.

Step 6

Ekmeği gevşetmek için kenarları boyunca nazikçe bir tereyağı bıçağı gezdirin. Kupayı bir tabağa ters çevirin ve ekmeği çıkarmak için nazikçe vurun. Dilimlemeden önce 5 dakika soğumaya bırakın.

Step 7

Sandviç için iki yuvarlak oluşturmak üzere ekmeği yatay olarak dilimleyin veya bütün olarak tadını çıkarın. En iyi doku ve kan şekeri yönetimi için hafifçe kızartın ve badem ezmesi, avokado veya sahanda yumurta gibi protein açısından zengin soslarla servis yapın.