

Düşük glisemik indeksli elmalı tarçınlı kahvaltı kekleri

Kan şekerinizi yükseltmeyen, Yunan yoğurdu, yulaf ve keten tohumu içeren sağlıklı kekler. Diyabet dostu beslenme planları ve uzun süreli enerji için mükemmel.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 22 min

Toplam: 37 min

Porsiyon: 16

GL 16.6 / GI 46

Malzemeler

High protein content slows glucose absorption yağsız sade Yunan yoğurdu

Provides protein to stabilize blood sugar büyük yumurta

Heart-healthy unsaturated fat kanola yağı

vanilya özütü

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources beyaz un

Consider reducing to 3/4 cup total for lower glycemic impact toz şeker

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber öğütülmüş yulaf

High fiber and omega-3s, helps slow digestion keten tohumu unu

May improve insulin sensitivity toz tarçın

kabartma tozu

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-elmali-tarcinli-kahvalti-kekleri

tuz

Lower sugar variety, good fiber content Granny Smith elması, soyulmuş ve doğranmış

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 175°C'ye (350°F) ısıtın. İki standart 12'li kek kalıbını hazırlayın; 16 yuvanın içini pişirme spreyi ile hafifçe yağlayın veya kağıt kek kalıpları yerleştirin. Hamuru hazırlarken bir kenara koyun.

Step 2

Büyük bir karıştırma kabında, Yunan yoğurdu, yumurtalar, kanola yağı (veya avokado yağı) ve vanilya özütünü pürüzsüz ve homojen olana kadar çırpın. Yoğurt, bu keklerin glisemik tepkisini düzenlemeye yardımcı olacak protein sağlar.

Step 3

Ayrı bir orta boy kaptan, beyaz unu (veya daha düşük GI için badem unu değişimini kullanın), şekerin 1 su bardağını (veya minimal kan şekeri etkisi için eritritol/monk fruit tatlandırıcısı kullanın), öğütülmüş yulaf, keten tohumu unu, tarçının 2 çay kaşığı, kabartma tozu ve tuzu birleştirin. Kuru malzemeleri eşit dağılımı sağlamak için iyice çırpın.

Step 4

Kuru malzeme karışımını yavaş yavaş ıslak malzemelere ekleyin, tahta kaşık veya spatula ile hafifçe karıştırın veya mikser kullanıyorsanız düşük hızda karıştırın. Malzemeler sadece birleşene kadar karıştırın—hamur hafif pütürlü kalmalıdır. Fazla karıştırmak sert, yoğun kekler oluşturur.

Step 5

2 su bardağı doğranmış Granny Smith elmasını spatula kullanarak hamura nazikçe katlayın ve hamur boyunca eşit şekilde dağıtın. Ekşi elmalar aşırı şeker olmadan doğal tatlılık ve lif ekler.

Step 6

1/4 su bardağı ölçü kabı veya dondurma kepçesi kullanarak hamuru 16 hazırlanmış kek yuvasına eşit şekilde bölün, her birini yaklaşık üçte iki oranında doldurun. Bu, eşit pişirme ve porsiyon başına tutarlı glisemik yük için uygun porsiyon boyutları sağlar.

Step 7

Küçük bir kapta, kalan 2 yemek kaşığı şekeri (veya 1 yemek kaşığı eritritol kullanın) kalan 1/4 çay kaşığı tarçınla karıştırın. Bu tarçınlı şeker karışımını hafif tatlandırılmış, aromatik bir kabuk için her kek üzerine eşit şekilde serpin.

Step 8

20-22 dakika veya kek üstleri altın kahverengi olana ve hafifçe dokunulduğunda geri gelene kadar pişirin. Ortasına sokulan bir kürdan temiz veya sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkmalıdır. Kekleri tel ızgaraya aktarmadan önce kalıpta 5 dakika soğumaya bırakın. En iyi kan şekeri yönetimi için yumurta veya kuruyemiş gibi proteinle eşleştirin ve optimal glisemik kontrol için önerilen malzeme değişimlerini kullanın.