

Düşük glisemik indeksli fırında yulaf

Kan şekerini dengede tutan, protein açısından zengin sıcak bir kahvaltı. Bu fırında yulaf tarifi, sürekli enerji için yavaş salınan karbonhidratları yumurta proteiniyle birleştiriyor.

Hazırlık: 5 min

Pişirme: 23 min

Toplam: 28 min

Porsiyon: 1

GL 15.3 / GI 52

Malzemeler

Steel-cut or rolled oats preferred; GI ~55. Provides soluble fiber that slows glucose absorption. sade yulaf ezmesi

Low-fat dairy; approximately 3 level tablespoons. Adds protein without excess fat. yağsız süt

Whole egg provides protein to lower overall glycemic response and increase satiety. çırpılmış yumurta

Pure vanilla extract adds flavor without sugar or glycemic impact. vanilya özütü

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism; adds warmth without calories. toz tarçın

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya getirin ve fırını 180°C'ye (fan destekli) veya 200°C'ye (konvansiyonel) ısıtın, bu gaz ayarı 6'ya denk gelir.

Step 2

Karışımın pişirme sırasında düzgün kabarması için en az 250ml kapasiteli küçük, derin fırına dayanıklı bir rameken veya pişirme kabı seçin.

Step 3

Yumurta'yı pişirme kabına kırın ve sarısı ile beyazı tamamen birleşene kadar bir çatalla iyice çırpın.

Step 4

Çırpılmış yumurtanın üzerine yulaf ezmesi, yağsız süt, vanilya özütü ve toz tarçını ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın, yulaf ezmeleri karışımın içinde eşit şekilde dağılana kadar karıştırmaya devam edin.

Step 5

Kabı önceden ısıtılmış fırınınızın orta rafına yerleştirin ve üstü altın kahverengine dönüp ortası parmağınızla hafifçe bastırdığınızda sert hissedene kadar 20-25 dakika pişirin.

Step 6

Pişmiş yulafı fırından çıkarın ve yemeden önce hafifçe soğuması ve kıvam alması için 3 dakika dinlendirin.

Step 7

Kan şekeri yönetimi için üzerine protein açısından zengin Yunan yoğurdu veya lor peyniri ve çilek ya da yaban mersini gibi düşük glisemik indeksli meyveler ekleyin. Bal veya kuru meyve gibi yüksek şekerli soslardan kaçının. Yavaş yiyin ve glukoz tepkisini daha da düzenlemek için yanında sebze veya kuruyemiş tüketmeyi düşünün.