

Kan Şekerine Dost Muzlu Yulaf Pankek

Muzla doğal olarak tatlandırılmış, tam tahıllı sağlıklı pankekler. Yüksek lif ve protein içeriği sabah boyunca kan şekeri seviyenizi dengede tutmaya yardımcı olur.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 28.1 / GI 52

Malzemeler

eski usul yulaf

sıcak su

kanola yağı

esmer şeker

tam buğday unu

beyaz un

kabartma tozu

karbonat

tuz

toz tarçın

yağsız süt

yağsız sade yoğurt

olgun muz, ezilmiş

logifoodcoach.com/recipes/kan-sekerine-dost-muzlu-yulaf-pankek

büyük boy yumurta

Talimatlar

Step 1

Büyük bir karıştırma kasesinde yulafın üzerine sıcak su dökün ve yumuşak ve kremi hale gelene kadar 2 dakika bekletin. Kanola yağı ve esmer şekeri ekleyip karıştırın, sonra kuru malzemeleri hazırlarken birkaç dakika soğumaya bırakın.

Step 2

Orta boy ayrı bir kasede her iki unu, kabartma tozunu, karbonatı, tuzu ve toz tarçını eşit şekilde karışana kadar çırpın. Bu, kabartıcıların un karışımına eşit dağılmasını sağlar.

Step 3

Soğumuş yulaf karışımına yağsız sütü, yoğurdu ve ezilmiş muz ekleyin, her şey iyice karışana kadar karıştırın. Yumurtayı kırıp iyice çırparak ıslak malzemelere ekleyin, çizgi kalmayana kadar karıştırın.

Step 4

Un karışımını ıslak yulaf karışımına dökün ve spatula veya tahta kaşık kullanarak nazikçe katlayın. Sadece kuru malzemeler nemlenene kadar karıştırın—küçük topaklar olabilir ve fazla karıştırmak pankekleri sert yapar.

Step 5

Yapışmaz bir tava veya büyük tavayı orta ateşte ısıtın. Yüzey ısındığında, gerekirse hafifçe pişirme spreyi sıkın. Her pankek için yaklaşık 1/4 su bardağı hamuru tavaya dökün, aralarında yaklaşık 5 cm boşluk bırakın.

Step 6

Pankekleri 2 ila 2,5 dakika karıştırmadan pişirin, tüm yüzeyde küçük kabarcıklar oluşana ve kenarlar pişmiş ve hafif altın rengi görününceye kadar. Bu, çevirmeye hazır olduklarının işareti.

Step 7

Geniř bir spatula kullanarak her pankeki dikkatlice çevirin ve diğer tarafta 2 ila 3 dakika daha altın rengi ve tamamen pişene kadar pişirin. Piřen pankekleri sıcak bir tabağa alın ve kalan hamurla tekrarlayın, yanmaması için gerekirse ısıyı ayarlayın.

Step 8

Pankekleri sıcak servis yapın, ideal olarak Yunan yoğurdu veya az miktarda fındık ezmesi gibi protein açısından zengin bir sosla. En iyi kan şekeri kontrolü için bunları yumurtayla birlikte veya glikoz emilimini daha da yavaşlatmak için biraz sebze veya kuruyemiş yedikten sonra yiyin. Her porsiyon 3 orta boy pankek.