

Tam tahıllı kan şekeri dostu peynirli latkes

Tam buğday unu ile yapılan protein açısından zengin ricotta pankekleri, kan şekerini dengede tutarken otantik lezzet sunan doyurucu, düşük GI'lı bir kahvaltı oluşturur.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 10.9 / GI 59

Malzemeler

High protein, low GI, provides sustained energy yarım yağlı ricotta peyniri

Complex carbs with fiber, lower GI than white flour tam buğday unu

Protein and healthy fats slow glucose absorption büyük yumurta

Minimal amount, consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact toz şeker

Leavening agent, no glycemic impact çift etkili kabartma tozu

Enhances flavor, no glycemic impact ince deniz tuzu

Talimatlar

Step 1

Tüm malzemeleri toplayın ve yumurtaların ve ricotta'nın yaklaşık 15 dakika oda sıcaklığına gelmesine izin verin. Bu, daha iyi karışım ve daha pürüzsüz bir hamur kıvamı sağlar.

logifoodcoach.com/recipes/tam-tahilli-kan-sekeri-dostu-peynirli-latkes

Step 2

Büyük bir karıştırma kabına ricotta peynirini ekleyin ve yumurtaları kırın. Karışım pürüzsüz ve iyi karışmış hale gelene kadar, görünür peynir topakları kalmayana kadar güçlü bir şekilde çırpın.

Step 3

Ricotta-yumurta karışımına tam buğday unu, düşük glisemik tatlandırıcı (eritritol veya alluloz), kabartma tozu ve tuzu ekleyin. Kalın, dökülür bir hamur haline gelene kadar tahta kaşık veya spatula ile nazikçe karıştırın. Aşırı karıştırmaktan kaçının, bu latkesleri sert yapabilir.

Step 4

Büyük bir yapışmaz tavayı veya sacı orta ateşte ısıtın. Yüzeyi pişirme spreyi ile hafifçe kaplayın veya minimum miktarda zeytinyağı veya avokado yağı ile fırçalayın. Bir damla suyun temas ettiğinde cızırdaması için tavanın 2 dakika ısınmasına izin verin.

Step 5

Bir yemek kaşığı veya küçük kepçe kullanarak, her latkes için sıcak tavaya 2 yemek kaşığı hamur dökün. Hamuru yaklaşık 7-10 cm çapında ince bir daire halinde hafifçe yaymak için kaşığın arkasını kullanın. Her seferinde 3-4 latkes pişirin, aralarında boşluk bırakın.

Step 6

Yüzeyde küçük kabarcıklar oluşana ve kenarlar pişmiş görüne kadar 2-3 dakika karıştırmadan pişirin. Alt kısım altın kahverengi olmalıdır. Çok hızlı kızarıyorsa, ısıyı orta-düşüğe indirin.

Step 7

İnce bir spatula kullanarak her latkesi dikkatlice çevirin ve ikinci tarafta altın kahverengi ve tamamen pişene kadar 2-3 dakika daha pişirin. Latkes hafifçe bastırıldığında sert hissettirmelidir.

Step 8

Pişmiş latkesleri sıcak bir tabağa aktarın ve kalan hamur ile tekrarlayın, gerektiğinde partiler arasında tavaya hafif bir yağ tabakası ekleyin. Bu tarif toplam yaklaşık 12 latkes yapar. Optimal kan şekeri kontrolü için taze meyveler, bir kaşık Yunan yoğurdu veya şekerless meyve kompostosu ile hemen servis edin. Her porsiyon 3 latkes'ten oluşur.