

Tahılsız Düşük Glisemik İndeksli Sıcak Kahvaltılık

Kan şekerini dengeleyici, geleneksel yulaf lapasını andıran ama lif açısından zengin tohum ve kuruyemişlerle hazırlanan, uzun süreli enerji veren ve glikoz sıçraması yapmayan bir kahvaltı kasesi.

Hazırlık: 3 min

Pişirme: 2 min

Toplam: 5 min

Porsiyon: 1

GL 3.3 / GI 12

Malzemeler

Low GI, high in healthy fats and protein, slows glucose absorption badem unu

Low GI, provides healthy fats, choose unsweetened to avoid added sugars şekersiz hindistan cevizi gevreği

Extremely low GI, rich in soluble fiber and omega-3s, stabilizes blood sugar keten tohumu unu

Very low GI, forms gel that slows digestion and glucose absorption chia tohumu

Zero glycemic impact, natural non-nutritive sweetener, safe for diabetics monk fruit tatlandırıcısı

May improve insulin sensitivity and lower blood sugar response toz tarçın

Pinch for flavor balance deniz tuzu

Low GI, choose unsweetened to avoid added sugars that spike glucose şekersiz vanilyalı badem sütü

Pure extract adds flavor without affecting blood sugar vanilya özütü

Low GI, healthy fats and protein further stabilize blood sugar response üzerine badem ezmesi

Low GI, adds protein and healthy fats for sustained energy üzerine kıyılmış kuruyemiş ve tohum

Lower GI than most fruits, rich in fiber and antioxidants, portion-controlled üzerine taze yaban mersini

Talimatlar

Step 1

Tüm kuru malzemelerinizi toplayın: badem unu, şekersiz hindistan cevizi gevreği, keten tohumu unu, chia tohumu, monk fruit tatlandırıcısı, toz tarçın ve bir tutam deniz tuzu. Bunları küçük bir tencerede birleştirin ve malzemeleri karışım boyunca eşit şekilde dağıtmak için iyice karıştırın.

Step 2

Şekersiz vanilyalı badem sütünü kuru malzemelerin olduğu tencereye dökün, ardından vanilya özütünü ekleyin. Kuru malzemeler tamamen ıslanana ve kuru cep kalmayıncaya kadar her şeyi karıştırın.

Step 3

Tencereyi yüksek ateşe alın ve yapışmayı önlemek için ara sıra karıştırarak karışımı fokur fokur kaynatın. Isınırken dikkatlice izleyin, çünkü chia tohumları ve keten tohumu unu sıvıyı hızla emmeye başlayacaktır.

Step 4

Karışım kaynamaya başladığında hemen ateşi orta seviyeye düşürün. Sürekli karıştırarak 60 ila 90 saniye hafifçe kaynamasına izin verin. Kahvaltılık koyulaşmaya başlayacaktır, ancak soğurken önemli ölçüde koyulaşmaya devam edeceğini unutmayın, bu yüzden fazla pişirmekten kaçının.

Step 5

Karışım hafif gevşek, dökülür bir kıvama geldiğinde tencereyi ateşten alın. Sıcak kahvaltılığı servis kasenize aktarın ve hafifçe soğuması ve mükemmel kremsi dokuya ulaşması için 2 ila 3 dakika bekletin.

Step 6

Kahvaltılık soğuduktan sonra çok koyulaşırsa, istediğiniz kıvama ulaşmak için küçük bir miktar ilave badem sütü karıştırın. Chia tohumları geleneksel yulaf lapasına benzer jel benzeri bir doku oluşturmuş olacaktır.

Step 7

Kan şekeri yönetimi için üzerine malzemeleri stratejik olarak ekleyin: sağlıklı yağlar için bir yemek kaşığı badem ezmesiyle başlayın, protein ve çıtırılık için kıyılmış kuruyemiş ve tohum serpin, ardından yaban mersini veya ahududu gibi az miktarda taze meyvelerle bitirin. Sıcakken hemen servis yapın ve kan şekeri dostu kahvaltı kasenizin tadını çıkarın.