

# Düşük Glisemik İndeksli Bireysel Meyveli Parfait Turtalar

Taze çilek, ahududu ve şekersiz pudingli pişirmeye gerek olmayan meyveli turtalar. GL 20, GI 63. Graham hamuru yerine badem unu hamuru kullanarak GI'yi daha da düşürebilirsiniz. Porsiyon kontrolü ile diyabet dostu tatlı.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 6

**GL 20.3 / GI 63**

## Malzemeler

**Prepared according to package directions with fat-free milk** yağsız sütle hazırlanmış yağsız, şekersiz hazır vanilyalı puding

**About 12 to 15 medium strawberries, hulled and sliced** dilimlenmiş taze çilek

**Whole berries, gently rinsed** taze ahududu

**Tart-size individual crusts; consider almond flour crusts for lower GI** tek kişilik graham hamuru turta tabanları

**Sugar-free variety preferred** hafif kremşanti

**Optional but adds fresh flavor** süsleme için taze nane yaprakları

# Talimatlar

---

## Step 1

Şekersiz vanilyalı pudingı 2 su bardağı yağsız süt kullanarak paket talimatlarına göre hazırlayın. Pürüzsüz olana kadar iyice çırpın ve kalın, kremli bir kıvama gelene kadar 2-3 dakika bekletin. Diğer malzemeleri hazırlarken buzdolabında bekletin.

## Step 2

Puding dinlenirken çilek ve ahududuları soğuk su altında nazikçe durulayın. Çilekleri ince dilimler halinde (yaklaşık 0,5 cm kalınlığında) kesin, ahududuları şekillerini korumak için bütün bırakın.

## Step 3

Dilimlenmiş çilekleri ve bütün ahududuları orta boy bir karıştırma kabında birleştirin, narın meyveleri ezmeden eşit dağılmaları için nazikçe karıştırın. Bir kenara koyun.

## Step 4

Altı adet tek kişilik graham hamuru turta tabanlarını (veya daha düşük GI için badem unu tabanlarını) bir servis tepsinine veya çalışma yüzeyine dizin. Her tabanın dibine yaklaşık 4 çay kaşığı (yaklaşık 2 yemek kaşığı) hazırlanmış pudingden koyun, kaşığın arkasıyla nazikçe yayarak düz bir tabaka oluşturun.

## Step 5

Karışık meyveleri altı turta arasında eşit şekilde dağıtın, puding tabakasının üzerine her tabana yaklaşık 2 yemek kaşığı (yaklaşık 1/4 su bardağı) meyve karışımı ekleyin. Meyveleri kesik yüzleri yukarı bakacak şekilde çekici bir şekilde düzenleyin.

## Step 6

Her turtayı 1 yemek kaşığı hafif kremşanti ile taçlandırın, merkezde çekici bir burgaç veya yumak oluşturun. Daha dekoratif bir sunum için kaşık veya sıkma torbası kullanın.

## Step 7

Her turtayı bir renk patlaması ve aromatik tazelik için taze bir nane yaprağı ile süsleyin. En iyi doku için hemen servis edin veya tüketmeye hazır olana kadar streç fiimie kapatarak buzdolabında 24 saate kadar saklayın.

## Step 8

Optimal kan şekeri yönetimi için bu turtaları, tatlıdan gelen glikoz emilimini dengelemeye yardımcı olacak protein ve sağlıklı yağlar içeren dengeli bir öğünden sonra servis edin. Her turta, porsiyon kontrolü için tasarlanmış bir tam porsiyondur.