

Şekersiz Hardallı Soslu Bademli Tofu

Çıtır çıtır fırınlanmış tofu, çıtır kuruyemiş kaplaması ve ekşimsi sos ile—30 dakikadan kısa sürede hazır, protein açısından zengin, kan şeketine dost bir öğün.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 18 min

Toplam: 28 min

Porsiyon: 5

GL 1.1 / GI 5

Malzemeler

Low GI alternative to pecans; provides healthy fats and protein çiğ badem

Low GI flour substitute; GI ~0, replaces all-purpose flour badem unu

Zero glycemic impact; replaces brown sugar granül eritritol veya keçiyoynuzu tatlandırıcısı

iri tuz

Pure protein; GI ~0; is_liquid: false when used as coating sıvı yumurta akı

Low GI (~15); excellent plant protein source ekstra sert tofu, suyu süzölmüş ve preslenmiş, 5 dilime kesilmiş

Low GI alternative; yacon syrup has prebiotic benefits şekersiz bal yerine geçen veya yacon şurubu

Negligible glycemic impact; adds tangy flavor Dijon hardalı

Zero glycemic impact; provides maple flavor without sugar şekersiz akçaağaç aromalı şurup

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 200°C'ye (400°F) ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini yapışmazlık için yağlı kağıtla kaplayın veya hafifçe yağlayın.

Step 2

Çiğ bademleri, badem ununu, eritritol tatlandırıcısını ve iri tuzu bir mutfak robotuna ekleyin. Karışım kaba, galeta unu kıvamına gelene kadar kısa darbelerle çalıştırın—macun haline gelene kadar aşırı işlemekten kaçının. Bu kuruyemiş kaplamasını sığ bir kaseye aktarın.

Step 3

Sıvı yumurta akını ikinci bir sığ kaseye dökün. Kaplamanın düzgün yapışması için tofu dilimlerini kağıt havluyla tamamen kurulayın.

Step 4

Her seferinde bir tofu dilimiyle çalışarak önce yumurta akına batırın, tüm yüzeylerini kaplayın, sonra badem karışımına sıkıca bastırarak her tarafını kaplayın. Her kaplı dilimi hazırlanmış tepsiye aralarında boşluk bırakarak yerleştirin.

Step 5

Tofuyu 16-20 dakika, yarı yolda çevirerek, kabuk altın rengi ve çıtır olana kadar pişirin. İç sıcaklık en az 75°C'ye ulaşmalı.

Step 6

Tofu pişerken küçük bir kasede şekersiz bal yerine geçeni, Dijon hardalını ve şekersiz akçağaç şurubunu pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın.

Step 7

Tofuyu fırından çıkarın ve 2 dakika dinlendirin. Servis yapmadan hemen önce ekşimsi sosu ılık tofu dilimlerinin üzerine gezdirin. En iyi kan şekeri kontrolü için bol miktarda nişastalı olmayan sebze veya yapraklı yeşilliklerle servis yapın.