

Düşük Glisemik İndeksli Baharatlı Balkabağı Fındık Keki

Lif açısından zengin balkabağı ve tam tahılları çıtır fındıklarla birleştiren, kan şekerinizi yükseltmeden tatlı isteğinizi karşılayan, sağlıklı bir sonbahar baharatlı kek.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 53 min

Toplam: 68 min

Porsiyon: 12

GL 16.9 / GI 49

Malzemeler

Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat kanola yağı

Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients şekersiz balkabağı püresi

Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58) bal

Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half sıkıca bastırılmış esmer şeker

Provides protein to slow glucose absorption hafifçe çırpılmış yumurta

Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber tam buğday unu

Blended with whole wheat for better texture normal un

Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact öğütülmüş keten tohumu

Leavening agent for proper rise kabartma tozu

Warming spice with antioxidant properties öğütülmüş yenibahar

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-baharatli-balkabagi-findik-keki

May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception öğütülmüş tarçın

Aromatic spice that enhances perceived sweetness öğütülmüş hindistan cevizi

Potent spice with potential blood sugar benefits öğütülmüş karanfil

Enhances flavors and balances sweetness tuz

Healthy fats and protein; very low glycemic impact kıyılmış fındık

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 175°C'ye (350°F) ısıtın. 20x10 cm'lik bir kek kalıbını pişirme spreyi ile hafifçe kaplayarak veya yağ sürerek hazırlayın, alt ve yanların eşit şekilde kaplanmasını sağlayın.

Step 2

Büyük bir karıştırma kabında kanola yağı, balkabağı püresi, bal, esmer şeker ve çırpılmış yumurtaları birleştirin. Düşük hızda ayarlanmış bir elektrikli mikser kullanarak bu ıslak malzemeleri yaklaşık 1 dakika boyunca karıştırma çizgileri kalmayacak şekilde pürüzsüz ve tek renkli olana kadar karıştırın.

Step 3

Ayrı bir orta boy kapta her iki unu, öğütülmüş keten tohumunu, kabartma tozunu, yenibaharı, tarçını, hindistan cevizini, karanfili ve tuzu çırpın. Baharatların ve kabarma maddesinin kuru malzemeler boyunca eşit şekilde dağılmasını sağlamak için 30 saniye iyice karıştırın.

Step 4

Un-baharat karışımını büyük kaptaki balkabağı karışımına ekleyin. Mikserinizi orta hıza alın ve kuru malzemeler tamamen karışana ve un cepleri kalmayana kadar 45-60 saniye çırpın. Sert bir doku yaratabilecek aşırı karıştırmadan kaçınin.

Step 5

Hamuru hazırlanmış kek kalıbına aktarın, köşelere eşit şekilde yaymak için bir spatula kullanın. Kıyılmış fındıkları üst yüzeye eşit şekilde dağıtın, ardından parmak uçlarınızla hafifçe bastırarak hamura kısmen gömünmelerini ve dilimlediginizde düşmemelerini sağlayın.

Step 6

Önceden ısıtılmış fırında 50-55 dakika, kek altın kahverengi olana ve dokunulduğunda hafifçe geri gelene kadar pişirin. Ortasına bir kürdan sokarak pişme durumunu test edin—temiz veya sadece birkaç nemli kırıntı yapışmış olarak çıkmalıdır.

Step 7

Kalıbı fırından çıkarın ve tel bir soğutma rafına yerleştirin. Kekin yapısının oturması için kalıpta 10 dakika soğumasına izin verin. Ardından kalıbı dikkatlice ters çevirerek keki rafa çıkarın, dilimlemeden önce en az 30 dakika tamamen soğuması için doğru tarafı yukarı çevirin.

Step 8

Tamamen soğuduktan sonra, keki testereli bir bıçak kullanarak yaklaşık 2 cm kalınlığında 12 eşit dilime kesin. En iyi kan şekeri yönetimi için her dilimi Yunan yoğurdu, lor peyniri veya bir avuç fındık gibi bir protein kaynağıyla eşleştirin.