

Kan şekerine uygun çilekli krem peynirli krep

Hafif tatlandırılmış krem peynir ve taze çilekle doldurulmuş narin krepler—düşük glisemik indeksli un alternatifleriyle yapıldığında ve porsiyonlara dikkat edildiğinde şaşırtıcı derecede diyabete uygun bir tatlı.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 4

GL 12.7 / GI 78

Malzemeler

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption yumuşatılmış krem peynir

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives elenmiş pudra şekeri

Adds sweetness perception without sugar vanilya özütü

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI tam tahıllı krep, 20 cm çapında

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control sapları alınmış ve dilimlenmiş taze çilek

Optional garnish - can be omitted entirely süsleme için pudra şekeri

Use sugar-free version to minimize glycemic impact ısıtılmış şekersiz karamel sos

Talimatlar

Step 1

Krep hamurunu hazırlayın: Bir blender veya karıştırma kabında badem unu, yumurta, şekersiz badem sütü, eritilmiş tereyağı, granül eritritol, vanilya özütü ve tuzu birleştirin. Tamamen pürüzsüz ve topaksız olana kadar karıştırın veya çırpın. Hamurun hafifçe koyulaşması için 5 dakika dinlendirin.

Step 2

Yapışmaz 20 cm'lik bir tavayı veya krep tavaını orta ateşte ısıtın. Pişirme spreyi veya az miktarda tereyağı ile hafifçe yağlayın. Tavanın ortasına yaklaşık 3 yemek kaşığı hamur dökün, hemen tavayı dairesel bir hareketle eğip döndürerek hamurun tabanı kaplayan ince, eşit bir tabaka halinde yayılmasını sağlayın.

Step 3

Kenarları kalkmaya başlayana ve altı hafif altın rengi olana kadar krep 1-2 dakika pişirin. İnce bir spatula kullanarak dikkatlice çevirin ve diğer tarafta 30-60 saniye daha pişirin. Bir tabağa alın ve toplam 4 krep yapmak için kalan hamurla tekrarlayın, yapışmayı önlemek için her birinin arasına pişirme kağıdı koyarak üst üste yığın.

Step 4

Krem peynir dolgusunu hazırlayın: Yumuşatılmış krem peyniri orta boy bir karıştırma kabına koyun. Orta hızda elektrikli mikser kullanarak krem peyniri tamamen pürüzsüz ve krem, hiç topak kalmayacak şekilde 1-2 dakika çırpın.

Step 5

Çırpılmış krem peynire elenmiş pudra eritritol ve vanilya özütünü ekleyin. Tüm malzemeler tamamen karışana ve karışım hafif ve kabarık olana kadar, yaklaşık 1 dakika orta hızda karıştırmaya devam edin.

Step 6

Krepleri birleştirin: Dört krep temiz bir çalışma yüzeyine düz olarak yayın. Krem peynir karışımını aralarında eşit olarak bölüştürün, rulo yaparken taşmayı önlemek için kenarlardan yarım santim boşluk bırakarak her krep yaklaşık 1 yemek kaşığı sürün.

Step 7

Dilimlenmiş ilekleri her krepteki krem peynir tabakasının üzerine eşit olarak dağıtın, krep başına yaklaşık 2 ilek kullanın. Her krep silindir şeklinde nazıkçe ama sıkıca sarın, düzgün bir paket oluşturmak için rulo yaparken kenarları ie katlayın.

Step 8

Doldurulmuş bir krep i dört servis tabağının her birine aktarın. İsterseniz pudra eritritol ile hafifçe pudralayın ve az miktarda eritilmiş şekersiz bitter çikolata gezdirin veya taze meyve kompostosu ile servis yapın. Taze iken hemen servis edin. En iyi kan şekeri kontrolü için protein açısından zengin bir yemekten sonra tüketin ve porsiyon başına bir krep ile sınırlayın.