

Çavdar Kabuğunda Düşük Glisemik Tatlı Patates Balkabağı Turtası

Lif açısından zengin tatlı patates ve balkabağının sağlıklı çavdar kabuğunda bulunduğu, kan şekeri dostu bir tatlı. Stabil glikoz seviyeleri için minimal bal ile doğal olarak tatlandırılmış.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 70 min

Porsiyon: 8

GL 19.4 / GI 45

Malzemeler

about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein tatlı patates, soyulmuş ve pişirilmiş

about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber balkabağı, soyulmuş, çekirdekleri alınmış ve pişirilmiş

adds protein to slow glucose absorption ipek tofu

low GI liquid, choose unsweetened variety şekersiz soya sütü

pure protein, zero glycemic impact yumurta akı

lower GI than wheat flour, adds fiber çavdar unu

may help regulate blood sugar karanfil tozu

shown to improve insulin sensitivity tarçın tozu

aromatic spice, minimal glycemic impact küçük hindistan cevizi tozu

enhances sweetness perception without sugar saf vanilya özütü

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-tatli-patates-balkabagi-turtasi-cavdar-kabugu

anti-inflammatory, may support glucose metabolism taze zencefil, rendelenmiş

adds brightness without juice's sugar content portakal kabuğu rendesi

use sparingly, moderate GI sweetener çiğ bal

choose whole grain or make rye crust for lower GI 23 cm'lik tam tahıllı turta kabuğu, dondurulmuş

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya yerleştirin ve fırınınızı 150°C'ye ısıtın. Bu düşük sıcaklık çatlama önleyen ve turtanın kremi dokusunu koruyan nazık, eşit pişirme sağlar.

Step 2

Tatlı patesinizin ve balkabağınızın tamamen pişmiş ve hafif soğumuş olduğundan emin olun. Bunları mutfak robotuna aktarın ve hiç topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın.

Step 3

Püre haline getirilmiş kabak karışımını büyük bir karıştırma kabına aktarın. İpek tofu, şekeriz soya sütü, yumurta akları ve çavdar ununu kaba ekleyin.

Step 4

Tüm aromatik baharatları ekleyin: karanfil tozu, tarçın, küçük hindistan cevizi, vanilya özütü, taze rendelenmiş zencefil ve portakal kabuğu rendesi. Balı en son ekleyin. Bir çırpıcı veya elektrikli mikser kullanarak iç ipek gibi pürüzsüz ve tamamen homojen olana kadar 2-3 dakika karıştırın.

Step 5

Dondurulmuş turta kabuğunuzu olası damlamaları yakalamak için kenarlı bir fırın tepsisine yerleştirin. İsterseniz kenarları dekoratif şekilde kıvırın. Doldurmaya hazır olana kadar kabuğu dondurulmuş tutun.

Step 6

Hazırlanan içi dikkatlice turta kabuğuna dökün, kabtan her şeyi kazımak için bir spatula kullanın. Hava kabarcıklarını çıkarmak için fırın tepsisini tezgaha iki kez hafifçe vurun.

Step 7

Önceden ısıtılmış fırına aktarın ve 45-55 dakika pişirin. Kenarlar sertleştğinde ancak merkez hala hafif sallanıyorken ve merkeze takılan anlık okumalı termometre 82°C gösterdiğinde turta hazırdır.

Step 8

Fırından çıkarın ve dilimlemeden önce tel raf üzerinde en az 2 saat tamamen soğumaya bırakın. En iyi kan şekeri yönetimi için küçük bir avuç ceviz veya pekan ile servis yapın ve protein ve sağlıklı yağlar içeren bir yemekten sonra yemeyi düşünün, aç karnına değil.