

Kültür Tereyağı Düşük Glisemik İndeksli Vegemite Tost

Zengin kültür tereyağı ile düşük karbonhidratlı ekmeğe sürülmüş tuzlu Vegemite ile hazırlanan, kan şekerini dengeleyici Avustralya kahvaltı klasiği.

Hazırlık: 2 min

Pişirme: 3 min

Toplam: 5 min

Porsiyon: 1

GL 1.8 / GI 35

Malzemeler

Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber düşük karbonhidratlı tam tahıllı ekmeğin dilimi

Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile yumuşatılmış kültür tereyağı

Rich in B vitamins with negligible carbohydrates Vegemite maya özütü

Talimatlar

Step 1

Düşük karbonhidratlı ekmeğin dilimlerini ambalajından çıkarın ve tazelik açısından kontrol edin. Ekmek buzdolabında saklandıysa, daha iyi kızartma sonuçları için oda sıcaklığına yaklaşmasına izin verin.

Step 2

Her iki ekmeğin dilimini de ekmeğin kızartma makinenizin yuvalarına yerleştirin. Düşük karbonhidratlı ekmeğin genellikle optimal cırtlığa ulaşmak için normal ekmeğe göre biraz daha uzun kızartma süresi gerektirdiğinden, kızartma ayarını orta-yüksek ısıya ayarlayın.

Step 3

Ekmeği kenarları altın sarısı ve çıtır olana kadar 2-3 dakika kızartın. Düşük karbonhidratlı ekmek, dokusunu geliştirmek ve eklenen tohum ve tahıllardan gelen fındıksı lezzetleri ortaya çıkarmak için iyi kızartılmalıdır.

Step 4

Sıcak tostı dikkatlice ekmek kızartma makinesinden çıkarın ve hemen bir servis tabağına aktarın. Ekmek dışarıdan çıtır, içeriden hafif yumuşak kalmalıdır.

Step 5

Tost hala sıcakken, her dilimin üzerine 1 çay kaşığı yumuşatılmış költür tereyağınyı eşit şekilde yayın ve ekmeğin yüzeyine hafifçe erimesine izin verin. Bu, zengin bir temel katman oluşturur ve eklenen sağlıklı yağlar aracılığıyla glikoz emilimini dengelemeye yardımcı olur.

Step 6

Tereyağlı tostun üzerine ince, eşit bir Vegemite katmanı sürün, dilim başına yaklaşık yarım çay kaşığı kullanın. Vegemite'a yeniyseniz daha azıyla başlayın, çünkü konsantre umami lezzeti oldukça yoğundur. Tutarlı lezzet için kenardan kenara yayın.

Step 7

Tost hala sıcakken ve tereyağı erimişken hemen servis yapın. Optimal kan şekeri yönetimi için haşlanmış yumurta veya Yunan yoğurdu gibi bir protein kaynağıyla eşleştirmeyi düşünün veya şekersiz çay ya da sade kahve ile birlikte tadını çıkarın.

Step 8

Sindirimi desteklemek ve lif içeriğinin glikoz emilimini yavaşlatmada etkili çalışmasına izin vermek için bilinçli bir şekilde tüketin, iyice çiğneyin. Bu kahvaltı, kan şekeri sıçramaları olmadan 3-4 saat boyunca sürdürülebilir enerji sağlayacaktır.