

Çok Tahıllı Kan Şekeri Dostu Pankek

Tam tahıllar ve keten tohumu birleştirilerek hazırlanan, geleneksel beyaz unlu versiyonlar gibi kan şekerinizi yükseltmeyen, besin değeri yüksek pankekler.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 70 min

Porsiyon: 9

GL 12.8 / GI 51

Malzemeler

Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins tam buğday unu

Low GI (54), gluten-free ancient grain option darı unu

Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control arpa unu

Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber keten tohumu unu (öğütülmüş keten tohumu)

Low-medium GI (55), adds soluble fiber yulaf ezmesi

No glycemic impact, leavening agent kabartma tozu

Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsp or substitute with stevia bal

No glycemic impact, adds moisture nötr sıvı yağ

Low GI (34), protein-rich plant milk şekeriz soya sütü

No glycemic impact, pure protein for satiety büyük boy yumurta akı, köpüklü olana kadar çırpılmış

Talimatlar

Step 1

Büyük bir karıştırma kasesinde tüm kuru malzemeleri birleştirin: tam buğday unu, darı unu, arpa unu, öğütülmüş keten tohumu, yulaf ezmesi ve kabartma tozu. Eşit dağılımı sağlamak ve topakları ortadan kaldırmak için iyice çırpın.

Step 2

Ayrı bir orta boy kasede ıslak malzemeleri çırpın: alluloz, avokado yağı ve şekersiz soya sütü, tatlandırıcı tamamen eriyene kadar. Çırpılmış yumurta aklarını ekleyin ve havadar dokularını korumak için nazikçe katlayın.

Step 3

Kuru malzemelerin ortasında bir çukur oluşturun ve ıslak karışımı dökün. Malzemeler birleşene kadar tahta bir kaşık veya spatula ile nazikçe karıştırın - hamur hafif topaklanmış kalmalı. Fazla karıştırmak sert, yoğun pankekler yaratır.

Step 4

Kaseyi streç filmle kaplayın ve 30 dakika buzdolabında bekletin. Bu dinlenme süresi tam tahılların tamamen su emmesini ve kabartma tozunun aktive olmasını sağlayarak daha kabarık ve daha iyi dokulu pankekler elde edilmesini sağlar.

Step 5

Pişirmeden yaklaşık 10 dakika önce fırınınızı 110°C'ye ısıtın ve bitmiş pankekleri sıcak tutmak için içine büyük bir fırın tepsisi yerleştirin. Yapışmaz bir tavayı veya sacı orta ateşte ısıtın ve pişirme spreyi veya ince bir yağ tabakasıyla hafifçe kaplayın.

Step 6

Her pankek için ısıtılmış tavaya yaklaşık 1/4 su bardağı hamur dökün, aralarında 5 cm boşluk bırakın. Yüzeyde küçük kabarcıklar belirene ve kenarlar pişmiş ve hafif kuru görününceye kadar 2-3 dakika karıştırmadan pişirin.

Step 7

Her pankeki geniş bir spatula ile dikkatlice çevirin ve ikinci taraf altın kahverengi olana kadar 1-2 dakika daha pişirin. Pişmiş pankekleri kalan hamuru bitirirken fırındaki sıcak tepsiye aktarın.

Step 8

Taze meyveler, bir kaşık Yunan yoğurdu veya hafif bir tutam tarçınla hemen servis edin. En iyi kan şekeri kontrolü için bir protein kaynağıyla eşleştirin ve y¼ksek şekerli şuruplardan kaçının - fındık ezmesi veya şekersiz meyve kompostosu serpmesini d¼ř¼n¼n. Her porsiyon 3 pankektir.