
Aprikosen-Mandel-Crumble mit niedrigem glykämischen Index

Ein natürlich süßes, ballaststoffreiches Dessert mit frischen Aprikosen und knackigen Mandeln. Blutzuckerfreundlich ohne raffiniertes Mehl oder verarbeiteten Zucker.

Vorbereitung: 10 min Kochen: 25 min Gesamt: 35 min Portionen: 6

GL 6.7 / GI 50

Zutaten

for coating baking dish Olivenöl zum Einfetten

approximately 8-10 medium apricots frische Aprikosen, halbiert und entsteint

provides healthy fats and protein rohe Mandeln, grob gehackt

adds fiber and texture zertifiziert glutenfreie Haferflocken

aromatic spice complement ganze Anissamen

natural sweetener, use sparingly roher Honig

Anleitung

Step 1

Positioniere deinen Ofenrost in der Mitte und heize den Ofen auf 175°C vor. Diese moderate Temperatur ermöglicht es dem Obst, weich zu werden und zu karamellisieren, ohne dass das Nuss-Topping verbrennt.

Step 2

Fette eine 23 cm große Glas-Pieform leicht mit Olivenöl ein, indem du einen Backpinsel oder Küchenpapier verwendest und sicherstellst, dass Boden und Seiten gleichmäßig bedeckt sind, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 3

Schneide die Aprikosen in Viertel oder kleinere Stücke für schnelleres Garen und einfacheres Servieren. Verteile sie gleichmäßig über den Boden der vorbereiteten Pieform und schaffe wenn möglich eine einzelne Schicht.

Step 4

Streue die gehackten Mandeln gleichmäßig über die Aprikosenstücke, gefolgt von den Haferflocken und Anissamen. Dies schafft ein knuspriges Topping, das im Ofen schön röstet.

Step 5

Träufle den Honig in einem dünnen Strahl über die gesamte Oberfläche und versuche, ihn so gleichmäßig wie möglich über die Frucht-Nuss-Mischung zu verteilen.

Step 6

Stelle die Form in den vorgeheizten Ofen und backe 25 Minuten, oder bis die Mandeln goldbraun werden und die Aprikosen an den Rändern mit ihren natürlichen Säften blubbern.

Step 7

Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen, bevor du servierst. Warm genießen, optional mit einem Klecks ungesüßtem griechischem Joghurt für zusätzliches Protein und eine noch ausgewogenere Blutzuckerreaktion. Jede Portion ist etwa 3/4 Tasse.
