

# Pfirsich-Crumble mit niedrigem glykämischen Index und Vollkorn-Topping

*Ein blutzuckerfreundliches Dessert mit frischen Pfirsichen und einem ballaststoffreichen Vollkorn-Topping, das den Blutzuckerspiegel nicht wie herkömmliche Crumbles in die Höhe treibt.*

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 30 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 8

**GL 13.5 / GI 44**

## Zutaten

**Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content** 8 reife Pfirsiche (Steinlöser), geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten

**Citric acid may help slow carbohydrate digestion** frischer Zitronensaft

**May support insulin sensitivity and glucose metabolism** gemahlener Zimt

**Aromatic spice with potential metabolic benefits** gemahlene Muskatnuss

**Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins** Vollkornmehl

**High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load** dunkler brauner Zucker, fest gepackt

**Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats** trans-fettfreie  
Margarine, in dünne Scheiben geschnitten

---

**Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI**  
zarte Haferflocken, ungekocht

## Anleitung

---

### Step 1

Positionieren Sie den Ofenrost in der Mitte und heizen Sie den Ofen auf 190°C vor. Bereiten Sie eine 23-cm-Pieform vor, indem Sie sie leicht mit Kochspray besprühen oder mit etwas Öl einpinseln, damit nichts anhaftet.

### Step 2

Waschen, schälen, entkernen und schneiden Sie die Pfirsiche in gleichmäßige Spalten von etwa 0,5 cm Dicke. Wählen Sie fest-reife Pfirsiche statt überreifer für eine bessere Blutzuckerkontrolle. Verteilen Sie die Pfirsichspalten in einer gleichmäßigen Schicht in der vorbereiteten Pieform, bei Bedarf leicht überlappend.

### Step 3

Träufeln Sie den frischen Zitronensaft gleichmäßig über die Pfirsichspalten und bestreuen Sie sie dann mit gemahlenem Zimt und Muskatnuss. Wenden Sie die Pfirsiche vorsichtig oder verwenden Sie Ihre Hände, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig mit den Zitrusfrüchten und Gewürzen überzogen sind. Stellen Sie sie beiseite, während Sie das Topping vorbereiten.

### Step 4

Vermischen Sie in einer mittleren Schüssel das Vollkornmehl und Allulose oder Erythrit-Süßstoff und rühren Sie mit einem Schneebesen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind und die Mischung eine gleichmäßige Farbe hat.

### Step 5

Geben Sie die Butterscheiben oder das Kokosöl zur Mehl-Süßstoff-Mischung. Arbeiten Sie mit Ihren Fingerspitzen das Fett in die trockenen Zutaten ein, indem Sie reiben und kneifen, bis die Mischung groben Krümeln mit einigen erbsengroßen Stücken ähnelt. Dies erzeugt die charakteristische krümelige Textur.

---

### Step 6

Heben Sie die ungekochten zarten Haferflocken unter und rühren Sie, bis sie gleichmäßig in der Krümelmischung verteilt sind. Streuen Sie dieses Topping gleichmäßig über die vorbereiteten Pfirsiche und bedecken Sie das Obst vollständig.

### Step 7

Stellen Sie die Pieform auf den mittleren Ofenrost und backen Sie 28-32 Minuten, bis die Pfirsiche an den Rändern blubbern, beim Einstechen mit einer Gabel weich sind und das Topping goldbraun und knusprig geworden ist.

### Step 8

Nehmen Sie die Form aus dem Ofen und lassen Sie sie 10-15 Minuten abkühlen, bevor Sie servieren. Schneiden Sie in 8 gleiche Portionen von jeweils etwa 180 ml. Für ein optimales Blutzuckermanagement servieren Sie mit einem Klecks griechischem Naturjoghurt oder einer kleinen Handvoll Mandeln, um Protein hinzuzufügen und die Blutzuckerreaktion weiter zu stabilisieren.