

# Blutzuckerfreundliche Apfel-Cranberry-Galette

*Eine rustikale Vollkornarte mit ballaststoffreichen Äpfeln und antioxidativen Cranberries, entwickelt um Blutzuckerspitzen zu minimieren und dabei maximalen Geschmack zu liefern.*

Vorbereitung: 60 min

Kochen: 40 min

Gesamt: 100 min

Portionen: 8

GL 17.5 / GI 54

## Zutaten

**Choose unsweetened varieties to minimize added sugars** getrocknete Cranberries, ungesüßt

**Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response** ungesüßter Apfelsaft

**Adds flavor complexity without impacting blood sugar** echter Vanilleextrakt

**May help improve insulin sensitivity** gemahlener Zimt

**Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch** Maisstärke

**Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber** große säuerliche Äpfel, entkernt, geschält und in Scheiben geschnitten

**Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour** Vollkornmehl

**Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly** Kristallzucker

**Fat slows carbohydrate digestion and glucose release** ungesalzene Butter, geschmolzen

---

**Heart-healthy fat that moderates glycemic response** Rapsöl

---

**Keeps pastry tender without affecting blood sugar** Eiswasser

---

## Anleitung

---

### Step 1

Gib die getrockneten Cranberries und Wasser (oder Apfelsaft, falls verwendet) in eine mikrowellengeeignete Schüssel. Für bessere Blutzuckerkontrolle verwende Wasser mit 1 Teelöffel Zitronensaft statt Apfelsaft. Erhitze in der Mikrowelle bei hoher Leistung für 1 Minute und rühre dann gründlich um. Erhitze weiter in 30-Sekunden-Intervallen und rühre nach jedem Intervall, bis die Flüssigkeit dampfend heiß ist. Decke die Schüssel ab und lasse sie etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen, bis die Cranberries die meiste Flüssigkeit aufgenommen haben und die Mischung abgekühlt ist. Rühre Vanilleextrakt und gemahlenen Zimt ein und stelle beiseite.

### Step 2

Heize deinen Backofen auf 190°C vor. Gib das Pfeilwurzmehl (oder Maisstärke, falls verwendet) und die Apfelscheiben in eine große Rührschüssel. Wende die Äpfel gründlich, um jede Scheibe gleichmäßig mit der Stärke zu überziehen, die hilft, die Fruchtsäfte beim Backen einzudicken. Füge die vorbereitete Cranberrymischung hinzu und rühre vorsichtig um, um alle Fruchtfüllungszutaten zu kombinieren. Stelle beiseite, während du den Teig vorbereitest.

### Step 3

Verquirl in einer separaten großen Schüssel das Vollkornmehl und das Süßungsmittel (Allulose, Erythrit oder Zucker, falls verwendet), bis alles gut vermischt ist. Schmelze in einer kleinen Schüssel die Butter und rühre das Rapsöl ein. Träufle diese Butter-Öl-Mischung über die Mehlmischung. Arbeite mit einer Gabel oder deinen Fingerspitzen die Fette in das Mehl ein, bis die Mischung groben Krümeln mit erbsengroßen Stücken ähnelt.

#### Step 4

Füge das Eiswasser esslöffelweise zur Mehlmischung hinzu und mische nach jeder Zugabe vorsichtig mit einer Gabel. Füge weiter Wasser hinzu, bis der Teig gerade beginnt, in einer zotteligen Masse zusammenzuhalten. Du brauchst möglicherweise insgesamt 3-4 Esslöffel. Vermeide es, den Teig zu stark zu bearbeiten, da dies Gluten entwickelt und die Kruste zäh macht. Der Teig sollte leicht krümelig sein, aber zusammenhalten, wenn man ihn zusammendrückt.

#### Step 5

Befestige ein großes Stück Alufolie mit Klebeband an den Ecken auf deiner Arbeitsfläche. Bestäube die Folie großzügig mit Mehl. Lege den Teig in die Mitte und klopfe ihn zu einer flachen Scheibe. Rolle den Teig mit einem bemehlten Nudelholz von der Mitte nach außen in alle Richtungen und drehe gelegentlich, bis du eine ungefähr kreisförmige Form von etwa 33 cm Durchmesser hast. Die Ränder können für ein rustikales Aussehen unregelmäßig sein.

#### Step 6

Gib die Apfel-Cranberry-Füllung in die Mitte des ausgerollten Teigs und lasse einen 4 bis 5 cm breiten Rand um die Ränder herum. Verteile die Füllung gleichmäßig über den mittleren Teil. Falte die äußeren Ränder des Teigs vorsichtig nach oben und über die Füllung und falte dabei beim Umrunden des Kreises. Die Mitte der Frucht bleibt sichtbar und erzeugt das charakteristische rustikale Galette-Aussehen.

#### Step 7

Entferne das Klebeband von der Folie und der Arbeitsfläche. Lege ein zweites Stück Folie locker über die Oberseite der Galette, um die freiliegenden Früchte vor zu starker Bräunung zu schützen. Schiebe die gesamte Anordnung – untere Folie, Galette und obere Folie – vorsichtig auf ein großes Backblech. Backe 30 Minuten, entferne dann die obere Folie und backe weitere 10 Minuten, bis die Kruste goldbraun ist und die Füllung blubbert.

#### Step 8

Nimm die Galette aus dem Ofen und lasse sie 10-15 Minuten auf dem Backblech abkühlen, bevor du sie schneidest. Diese Ruhezeit ermöglicht es der Füllung, leicht zu setzen, was sauberere Scheiben ergibt. Schneide in 8 gleiche Stücke und serviere warm oder bei Raumtemperatur. Für bessere Blutzuckerkontrolle kombiniere jede Portion mit einem Klecks griechischem Joghurt oder einer kleinen Handvoll Nüssen, um Protein hinzuzufügen und die Glukoseaufnahme weiter zu verlangsamen.