

Steinobst-Crumble mit niedrigem glykämischen Index und Hafer-Mandel-Streusel

Ein blutzuckerfreundliches Dessert mit frischem Steinobst unter knusprigen Vollkornstreuseln. Natürliche Süße trifft auf ballaststoffreiche Zutaten für ausgewogenen Genuss.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 50 min Gesamt: 65 min Portionen: 6

GL 16.3 / GI 49

Zutaten

Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants Kirschen, entsteint und halbiert

Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber gemischtes Sommer-Steinobst (Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen), geschält, entsteint und in Scheiben geschnitten

Low GI alternative to white flour, adds fiber Vollkornmehl

Less refined than white sugar, use sparingly Rohrzucker oder heller brauner Zucker

Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption kernige Haferflocken

Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI Mandelstifte

Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour Vollkornmehl

Minimal added sugar for topping, less processed option Rohrzucker oder heller brauner Zucker

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism gemahlener Zimt

Aromatic spice, negligible glycemic impact gemahlene Muskatnuss

Enhances flavor, no glycemic impact Salz

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI Walnussöl oder Rapsöl

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding dunkler Honig

Anleitung

Step 1

Stelle den Ofenrost in die mittlere Position und heize den Ofen auf 175°C vor. Bereite eine quadratische Auflaufform (23 cm) vor, indem du sie leicht mit Kochspray einsprühst oder mit einer dünnen Ölschicht einpinselst, damit nichts kleben bleibt.

Step 2

Gib die halbierten Kirschen zusammen mit dem in Scheiben geschnittenen Steinobst (Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen) in eine große Schüssel. Streue 1 EL Vollkornmehl und 1 EL Rohrzucker (oder deinen gewählten Süßstoff mit niedrigem GI) über die Früchte und wende sie vorsichtig mit einem Teigschaber, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Diese leichte Beschichtung hilft, überschüssigen Saft beim Backen aufzunehmen. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle verwende Allulose, Erythrit oder Mönchsfrucht-Süßstoff anstelle von Rohrzucker.

Step 3

Bereite die Streusel vor, indem du Haferflocken, Mandelstifte, 3 EL Vollkornmehl, 2 EL Rohrzucker (oder Süßstoff mit niedrigem GI), Zimt, Muskatnuss und Salz in einer separaten mittelgroßen Schüssel verrührst. Mische gründlich, damit die Gewürze gleichmäßig in den trockenen Zutaten verteilt sind.

Step 4

Träufle das Walnussöl und den dunklen Honig (oder Yacon-Sirup oder zuckerfreien Sirup für bessere Blutzuckerkontrolle) über die Hafermischung. Arbeitet mit einer Gabel oder deinen Fingerspitzen die feuchten Zutaten in die trockene Mischung ein, bis alles gut vermischt ist und die Streusel eine krümelige, zusammenhängende Konsistenz haben. Die Mischung sollte leicht zusammenhalten, wenn man sie zusammendrückt.

Step 5

Gib die vorbereitete Fruchtmischung in deine Auflaufform und verteile sie gleichmäßig auf dem Boden. Streue die Hafer-Mandel-Streusel gleichmäßig über die Fruchtschicht und sorge für eine vollständige Abdeckung für ein goldenes, knuspriges Finish.

Step 6

Stelle die Form in den vorgeheizten Ofen und backe 45 bis 55 Minuten, bis die Früchte an den Rändern kräftig blubbern und die Streusel goldbraun geworden sind. Der Duft von Zimt und karamellisierten Früchten wird deine Küche erfüllen.

Step 7

Nimm die Form aus dem Ofen und lass sie mindestens 10 Minuten abkühlen, bevor du servierst. Dieses Dessert schmeckt warm oder bei Raumtemperatur köstlich. Für eine bessere Blutzuckerkontrolle kombiniere es mit einem Klecks griechischem Naturjoghurt oder genieße es nach einer proteinreichen Mahlzeit. Jede Portion entspricht etwa 1 Tasse und liefert eine moderate glykämische Last von 16,3.