

Vanille-pochierte Pfirsiche mit Mandelaroma und niedrigem glykämischen Index

Natürlich süßes Steinobst sanft in einem leichten Vanillesirup mit minimal zugesetztem Zucker gegart – ein blutzuckerfreundliches Dessert, das Gelüste stillt, ohne den Glukosespiegel in die Höhe zu treiben.

Vorbereitung: 5 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 4

GL 10.1 / GI 63

Zutaten

For poaching liquid base 500 ml Wasser

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact 2 EL Zucker

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar 1 Vanilleschote, der Länge nach aufgeschnitten und Samen ausgekratzt

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness 4 große reife Pfirsiche, entsteint und geviertelt

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity frische Minzblätter oder gemahmelter Zimt

Anleitung

Step 1

Das Wasser in einen mittelgroßen Topf gießen und genau 2 Esslöffel Zucker (oder deinen gewählten Süßstoff-Ersatz mit niedrigem GI) zusammen mit der aufgeschnittenen Vanilleschote und ihren ausgekratzten Samen hinzufügen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.

Step 2

Die Mischung sanft, aber kontinuierlich rühren, bis sich der Zucker vollständig im Wasser auflöst und eine leichte Sirupbasis entsteht. Das sollte etwa 2-3 Minuten dauern. Der Sirup sollte sehr hell und kaum süß bleiben.

Step 3

Den vanillearomatisierten Sirup 8-10 Minuten sanft köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis er sich leicht reduziert und das Vanillearoma intensiver wird. Das Mandelaroma in den letzten 2 Minuten des Köchelns hinzufügen. Die Flüssigkeit sollte klar und hell bleiben.

Step 4

Die geviertelten Pfirsiche vorsichtig in den köchelnden Sirup geben und sie wenn möglich in einer einzelnen Schicht anordnen. Die Hitze auf niedrig reduzieren, um ein sanftes Köcheln aufrechtzuerhalten, das kaum blubbert.

Step 5

Die Pfirsichviertel 4-5 Minuten pochieren, sie einmal auf halber Strecke wenden, bis sie beim Einstechen mit einer Gabel zart sind, aber noch ihre Form behalten. Überkochen vermeiden, um die Ballaststoffstruktur zu erhalten, die für das Blutzuckermanagement wesentlich ist.

Step 6

Mit einem Schaumlöffel die pochierten Pfirsiche vorsichtig in einzelne Servierschalen übertragen und gleichmäßig auf 4 Schalen verteilen (4 Pfirsichviertel pro Portion). 2-3 Esslöffel der warmen Vanille-Mandel-Pochierflüssigkeit über jede Portion löffeln.

Step 7

Jede Schale mit 2 frischen Minzblättern oder einer leichten Prise Zimt garnieren. Sofort warm servieren oder 2 Stunden kühlen für ein erfrischendes kaltes Dessert. Für eine bessere Blutzuckerkontrolle nach einer eiweißreichen Mahlzeit genießen oder mit 2 Esslöffeln griechischem Joghurt oder 10-12 Mandeln kombinieren.