

Crumble de manzana y frutos rojos de bajo índice glucémico

Un postre amigable con el azúcar en sangre que combina frutos rojos y manzanas ricos en antioxidantes con una cobertura de granos integrales. Perfecto para satisfacer los antojos dulces sin provocar picos de glucosa.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 6

GL 16.4 / GI 53

Ingredientes

framboesas frescas

arándanos frescos

manzanas picadas

azúcar turbinado o moreno

canela molida

ralladura de limón

jugo de limón

almidón de maíz

clara de huevo grande

leche de soja

sal

extracto de vainilla

azúcar turbinado o moreno

harina integral de repostería

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 350°F (175°C). Prepara seis moldes individuales aptos para horno (de aproximadamente 6-8 onzas de capacidad cada uno) rociando ligeramente el interior de cada uno con aceite en aerosol para evitar que se pegue.

Step 2

Combina las frambuesas frescas, arándanos y manzanas picadas en un tazón mediano. Añade 2 cucharadas de azúcar turbinado (o sustituto de eritritol), canela molida, ralladura de limón y jugo de limón, luego mezcla suavemente hasta que la fruta esté uniformemente cubierta con los condimentos.

Step 3

Espolvorea el almidón de maíz (o sustituto de harina de almendra) sobre la mezcla de frutas y revuelve completamente hasta que esté completamente incorporado y no queden vetas blancas. Esto ayudará a espesar los jugos de la fruta durante el horneado. Deja el tazón a un lado mientras preparas la cobertura.

Step 4

En otro tazón limpio, bate la clara de huevo vigorosamente hasta que se vuelva espumosa y aumente ligeramente de volumen. Añade la leche de soja sin azúcar, sal, extracto de vainilla, las 1.5 cucharadas restantes de azúcar turbinado (o sustituto de eritritol) y la harina integral de repostería.

Step 5

Revuelve la mezcla de la cobertura con una cuchara o batidor hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y tengas una masa suave y vertible sin grumos de harina. La consistencia debe ser similar a una masa fina de panqueques.

Step 6

Distribuye la mezcla de frutos rojos y manzana uniformemente entre los seis moldes preparados, llenando cada uno aproximadamente dos tercios. Vierte cuidadosamente la cobertura integral sobre la fruta en cada molde, extendiéndola suavemente con el dorso de una cuchara si es necesario para cubrir la superficie uniformemente.

Step 7

Coloca todos los moldes en una bandeja grande para hornear con borde para atrapar cualquier derrame y facilitar el manejo. Coloca la bandeja en el horno precalentado en la rejilla central.

Step 8

Hornea durante aproximadamente 30 minutos, hasta que el relleno de fruta burbujea vigorosamente alrededor de los bordes, la fruta esté tierna al pincharla con un tenedor y la cobertura se haya dorado y rebote ligeramente al tocarla. Retira del horno y deja enfriar durante 5-10 minutos antes de servir tibio. Cada molde es una porción.