

# Crujiente de albaricoque y almendra de bajo índice glucémico

*Un postre naturalmente dulce y rico en fibra con albaricoques frescos y almendras crujientes. Amigable con el azúcar en sangre, sin harinas refinadas ni azúcares procesados.*

Preparación: 10 min

Cocción: 25 min

Total: 35 min

Porciones: 6

GL 6.7 / GI 50

## Ingredientes

**for coating baking dish** aceite de oliva para engrasar

**approximately 8-10 medium apricots** albaricoques frescos, cortados por la mitad y sin hueso

**provides healthy fats and protein** almendras crudas, picadas en trozos grandes

**adds fiber and texture** avena en hojuelas certificada sin gluten

**aromatic spice complement** semillas de anís enteras

**natural sweetener, use sparingly** miel cruda

# Instrucciones

---

## Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta el horno a 350°F (175°C). Esta temperatura moderada permite que la fruta se ablande y caramelize sin quemar la cobertura de frutos secos.

## Step 2

Cubre ligeramente un molde de vidrio para pay de 9 pulgadas con aceite de oliva usando una brocha de cocina o toalla de papel, asegurándote de que el fondo y los lados estén cubiertos uniformemente para evitar que se pegue.

## Step 3

Corta los albaricoques en cuartos o trozos más pequeños para una cocción más rápida y un servido más fácil. Distribúyelos uniformemente en el fondo del molde preparado, creando una sola capa cuando sea posible.

## Step 4

Esparte las almendras picadas uniformemente sobre los trozos de albaricoque, seguido de la avena y las semillas de anís. Esto crea una cobertura crujiente que se tostará hermosamente en el horno.

## Step 5

Rocía la miel en un chorro delgado sobre toda la superficie, tratando de distribuirla lo más uniformemente posible sobre la mezcla de frutas y frutos secos.

## Step 6

Coloca el molde en el horno precalentado y hornea durante 25 minutos, o hasta que las almendras se doren y los albaricoques estén burbujeando en los bordes con sus jugos naturales.

## Step 7

Retira del horno y deja enfriar durante 5 minutos antes de servir. Disfruta tibio, opcionalmente cubierto con yogur griego sin azúcar para añadir proteína y lograr una respuesta del azúcar en sangre aún más equilibrada. Cada porción es aproximadamente 3/4 de taza.

[logifoodcoach.com/recipes/crujiente-albaricoque-almendra-bajo-indice-glucemico](https://logifoodcoach.com/recipes/crujiente-albaricoque-almendra-bajo-indice-glucemico)