
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 caramelice 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

Esparsas 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