

Budín de pan integral con peras y especias cálidas

Budín de pan integral rico en fibra con peras caramelizadas y especias aromáticas: un postre amigable con el azúcar en sangre que satisface sin provocar picos.

Preparación: 25 min

Cocción: 50 min

Total: 75 min

Porciones: 8

GL 18.3 / GI 44

Ingredientes

including crust pan integral firme, cortado en cubos de 2.5 cm

mantequilla sin sal

aceite de canola

peras grandes maduras y firmes, peladas, cortadas por la mitad, sin corazón y en rodajas

pinches pimienta de Jamaica

leche al 1%

huevos, ligeramente batidos

azúcar moreno, dividido

miel

extracto de vainilla

logifoodcoach.com/recipes/budin-de-pan-integral-con-peras-y-especias-calidas

canela molida

clavo de olor molido

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 175°C. Distribuye los cubos de pan integral en una sola capa sobre una bandeja grande para hornear. Tuesta en el horno precalentado durante aproximadamente 5 minutos hasta que los bordes estén ligeramente dorados y crujientes. Retira y deja enfriar un poco.

Step 2

Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio. Añade la mitad de la mantequilla y 1 cucharada de aceite de canola, moviendo hasta que la mantequilla se derrita y haga espuma. Acomoda la mitad de las rodajas de pera en la sartén en una sola capa. Cocina sin revolver durante 2-3 minutos hasta que se doren por debajo, luego volteá y cocina del otro lado. Espolvorea con una pizca generosa de pimienta de Jamaica. Transfiere a un plato y repite con la mantequilla, aceite, peras y pimienta de Jamaica restantes.

Step 3

Rocía ligeramente un molde cuadrado de 23 cm con aceite en aerosol o pincela con aceite. Coloca la mitad de los cubos de pan tostado uniformemente en el fondo del molde. Distribuye la mitad de las rodajas de pera caramelizadas sobre el pan, luego cubre con los cubos de pan restantes, creando una estructura en capas. Reserva las peras restantes para la parte superior.

Step 4

En un tazón grande, bate la leche, los huevos batidos, 2 cucharadas del azúcar moreno, la miel, el extracto de vainilla, la canela molida y el clavo de olor molido hasta que estén completamente combinados y el azúcar se disuelva. Vierte esta mezcla de natillas uniformemente sobre el pan y las peras en capas, asegurándote de que todos los trozos de pan se humedezcan.

Step 5

Cubre el molde herméticamente con film transparente y deja reposar a temperatura ambiente durante 20-30 minutos. Cada 8-10 minutos, presiona suavemente el pan con una espátula para ayudarlo a absorber la mezcla de natillas. El pan debe estar completamente empapado pero aún mantener su forma.

Step 6

Retira el film transparente y acomoda las rodajas de pera caramelizadas reservadas decorativamente sobre la parte superior del budín. Espolvorea uniformemente con la cucharada restante de azúcar moreno. Hornea sin cubrir durante 45-55 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y un cuchillo insertado en el centro salga casi limpio con solo unas pocas migas húmedas.

Step 7

Retira del horno y deja reposar el budín de pan durante 10 minutos antes de servir. Esto permite que las natillas se asienten correctamente. Sirve tibio, cortando en 8 porciones iguales. Guarda las sobras cubiertas en el refrigerador hasta por 3 días y recalienta suavemente antes de servir.