

Crumble de durazno de bajo índice glucémico con cobertura de granos integrales

Un postre amigable con el azúcar en sangre que incluye duraznos frescos y una cobertura rica en fibra de granos integrales que no elevará los niveles de glucosa como los crumbles tradicionales.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 8

GL 13.5 / GI 44

Ingredientes

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 duraznos maduros de carozo suelto, pelados, sin carozo y en rodajas

Citric acid may help slow carbohydrate digestion jugo de limón fresco

May support insulin sensitivity and glucose metabolism canela molida

Aromatic spice with potential metabolic benefits nuez moscada molida

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins harina integral

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load azúcar morena oscura compactada

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats margarina sin grasas trans, cortada en rodajas finas

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI avena de cocción rápida, sin cocinar

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 375°F (190°C). Prepara un molde para pay de 9 pulgadas cubriéndolo ligeramente con aceite en aerosol o pincelando con una pequeña cantidad de aceite para evitar que se pegue.

Step 2

Lava, pela, quita el carozo y corta los duraznos en gajos uniformes de aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor. Elige duraznos firmes-maduros en lugar de demasiado blandos para un mejor control del azúcar en sangre. Acomoda las rodajas de durazno en una capa uniforme en el molde preparado, superponiéndolas ligeramente si es necesario.

Step 3

Rocía el jugo de limón fresco uniformemente sobre las rodajas de durazno, luego espolvorea con canela molida y nuez moscada. Mezcla suavemente o usa tus manos para asegurar que los duraznos estén uniformemente cubiertos con los cítricos y las especias. Reserva mientras preparas la cobertura.

Step 4

En un tazón mediano, combina la harina integral y el endulzante de alulosa o eritritol, batiendo juntos hasta que no queden grumos y la mezcla sea uniforme en color.

Step 5

Añade la mantequilla en rodajas o el aceite de coco a la mezcla de harina y endulzante. Usando las yemas de tus dedos, incorpora la grasa a los ingredientes secos frotando y pellizcando hasta que la mezcla se asemeje a migas gruesas con algunos trozos del tamaño de un guisante. Esto crea la textura desmenuzable característica.

Step 6

Incorpora la avena de cocción rápida sin cocinar, revolviendo hasta que esté distribuida uniformemente en la mezcla de migas. Espolvorea esta cobertura uniformemente sobre los duraznos preparados, cubriendo la fruta completamente.

Step 7

Coloca el molde en la rejilla central del horno y hornea durante 28-32 minutos, hasta que los duraznos estén burbujeando alrededor de los bordes, tiernos al pincharlos con un tenedor, y la cobertura se haya tornado dorada y crujiente.

Step 8

Retira del horno y deja enfriar durante 10-15 minutos antes de servir. Corta en 8 porciones iguales, cada una de aproximadamente 3/4 de taza. Para un manejo óptimo del azúcar en sangre, sirve con una cucharada de yogur griego natural o un pequeño puñado de almendras para añadir proteína y estabilizar aún más la respuesta de glucosa.