

Crumble abricot-amande à faible indice glycémique

Un dessert naturellement sucré et riche en fibres avec des abricots frais et des amandes croquantes. Adapté à la glycémie, sans farine raffinée ni sucres transformés.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 6

GL 6.7 / GI 50

Ingrédients

for coating baking dish huile d'olive pour graisser

approximately 8-10 medium apricots abricots frais, coupés en deux et dénoyautés

provides healthy fats and protein amandes crues, grossièrement hachées

adds fiber and texture flocons d'avoine certifiés sans gluten

aromatic spice complement graines d'anis entières

natural sweetener, use sparingly miel brut

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez le four à 180°C. Cette température modérée permet aux fruits de ramollir et de caraméliser sans brûler la garniture aux noix.

Step 2

Enduisez légèrement un plat à tarte en verre de 23 cm d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou d'un essuie-tout, en vous assurant que le fond et les côtés sont uniformément couverts pour éviter que ça colle.

Step 3

Coupez les abricots en quartiers ou en morceaux plus petits pour une cuisson plus rapide et un service plus facile. Disposez-les uniformément au fond du plat préparé, en créant une seule couche si possible.

Step 4

Répartissez les amandes hachées uniformément sur les morceaux d'abricot, suivies des flocons d'avoine et des graines d'anis. Cela crée une garniture croquante qui grillera magnifiquement au four.

Step 5

Versez le miel en un mince filet sur toute la surface, en essayant de le répartir aussi uniformément que possible sur le mélange de fruits et de noix.

Step 6

Placez le plat dans le four préchauffé et faites cuire pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les amandes deviennent dorées et que les abricots bouillonnent sur les bords avec leur jus naturel.

Step 7

Retirez du four et laissez refroidir pendant 5 minutes avant de servir. Dégustez tiède, éventuellement garni de yaourt grec nature pour plus de protéines et une réponse glycémique encore plus équilibrée. Chaque portion représente environ 180 ml.