

Cobbler ai frutti di bosco e mele a basso indice glicemico

Un dolce che rispetta la glicemia con frutti di bosco e mele ricchi di antiossidanti e una copertura integrale. Perfetto per soddisfare la voglia di dolce senza picchi di glucosio.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 6

GL 16.4 / GI 53

Ingredienti

lamponi freschi

mirtilli freschi

mele a pezzetti

zucchero turbinato o di canna

cannella in polvere

scorza di limone

succo di limone

amido di mais

albume di un uovo grande

latte di soia

logifoodcoach.com/recipes/cobbler-frutti-bosco-mele-basso-indice-glicemico

sale

estratto di vaniglia

zucchero turbinato o di canna

farina integrale

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 175°C. Prepara sei pirofila individuali da forno (capacità di circa 180-240 ml ciascuna) rivestendo leggermente l'interno di ognuna con spray da cucina per evitare che si attacchi.

Step 2

Unisci i lamponi freschi, i mirtilli e le mele a pezzetti in una ciotola media. Aggiungi 2 cucchiaini di zucchero turbinato (o sostituto con eritritolo), cannella in polvere, scorza di limone e succo di limone, poi mescola delicatamente finché la frutta è uniformemente ricoperta dai condimenti.

Step 3

Cospargi l'amido di mais (o sostituto con farina di mandorle) sul composto di frutta e mescola accuratamente finché è completamente incorporato e non rimangono striature bianche. Questo aiuterà ad addensare i succhi della frutta durante la cottura. Metti da parte la ciotola mentre prepari la copertura.

Step 4

In un'altra ciotola pulita, sbatti vigorosamente l'albumine finché diventa schiumoso e leggermente aumentato di volume. Aggiungi il latte di soia non zuccherato, il sale, l'estratto di vaniglia, i restanti 1,5 cucchiaini di zucchero turbinato (o sostituto con eritritolo) e la farina integrale.

Step 5

Mescola il composto per la copertura con un cucchiaio o una frusta finché tutti gli ingredienti sono ben amalgamati e hai una pastella liscia e versabile senza grumi di farina. La consistenza dovrebbe essere simile a una pastella per pancake sottile.

Step 6

Distribuisci il composto di frutti di bosco e mele uniformemente tra le sei pirofila preparate, riempiendo ciascuna per circa due terzi. Versa con attenzione la copertura integrale sulla frutta in ogni pirofila, spalmando delicatamente con il dorso di un cucchiaio se necessario per coprire uniformemente la superficie.

Step 7

Disponi tutte le pirofila su una teglia da forno con bordi per raccogliere eventuali gocce e facilitare la manipolazione. Metti la teglia nel forno preriscaldato sulla griglia centrale.

Step 8

Cuoci per circa 30 minuti, finché il ripieno di frutta bolle vigorosamente ai bordi, la frutta è tenera quando infilzata con una forchetta e la copertura è diventata dorata e torna indietro quando toccata leggermente. Togli dal forno e lascia raffreddare per 5-10 minuti prima di servire tiepido. Ogni pirofila è una porzione.