

# Croccante di albicocche e mandorle a basso indice glicemico

*Un dolce naturalmente dolce e ricco di fibre con albicocche fresche e mandorle croccanti. Adatto per la glicemia, senza farine raffinate o zuccheri lavorati.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 6

**GL 6.7 / GI 50**

## Ingredienti

**for coating baking dish** olio d'oliva per ungere

**approximately 8-10 medium apricots** albicocche fresche, tagliate a metà e snocciolate

**provides healthy fats and protein** mandorle crude, tritate grossolanamente

**adds fiber and texture** fiocchi d'avena certificati senza glutine

**aromatic spice complement** semi di anice interi

**natural sweetener, use sparingly** miele grezzo

# Istruzioni

---

## Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 175°C. Questa temperatura moderata permette alla frutta di ammorbidente e caramellare senza bruciare la copertura di frutta secca.

## Step 2

Ungi leggermente una pirofila di vetro da 23 cm con olio d'oliva usando un pennello da cucina o carta da cucina, assicurandoti che il fondo e i lati siano coperti uniformemente per evitare che si attacchi.

## Step 3

Taglia le albicocche in quarti o pezzi più piccoli per una cottura più veloce e una porzione più facile. Disponile uniformemente sul fondo della pirofila preparata, creando un unico strato quando possibile.

## Step 4

Distribuisci le mandorle tritate uniformemente sui pezzi di albicocca, seguite dall'avena e dai semi di anice. Questo crea una copertura croccante che si tostarà magnificamente in forno.

## Step 5

Versa il miele in un filo sottile su tutta la superficie, cercando di distribuirlo il più uniformemente possibile sulla miscela di frutta e frutta secca.

## Step 6

Metti la pirofila nel forno preriscaldato e cuoci per 25 minuti, o fino a quando le mandorle diventano dorate e le albicocche gorgogliano ai bordi con i loro succhi naturali.

## Step 7

Togli dal forno e lascia raffreddare per 5 minuti prima di servire. Gusta tiepido, eventualmente guarnito con yogurt greco non zuccherato per proteine aggiuntive e una risposta glicemica ancora più equilibrata. Ogni porzione è di circa 3/4 di tazza.

---