

Mele al forno speziate alla cannella con ripieno di ciliegie e mandorle

Mele Golden Delicious farcite con ciliegie, mandorle e spezie calde, cotte al forno fino a renderle morbide. Un dolce naturalmente dolce, a basso indice glicemico, perfetto per l'equilibrio della glicemia quando preparato con eritritolo o allulosio al posto dello zucchero di canna e del miele.

Preparazione: 15 min

Cottura: 55 min

Totale: 70 min

Porzioni: 6

GL 15.7 / GI 46

Ingredienti

Lower GI than fresh due to fiber concentration ciliegie secche, tritate grossolanamente

Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption mandorle tritate

Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism germe di grano

Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative zucchero di canna ben pressato

Helps improve insulin sensitivity cannella in polvere

noce moscata in polvere

Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber mele Golden Delicious piccole

Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact succo di mela non zuccherato

acqua logifoodcoach.com/recipes/mele-al-forno-speziate-alla-cannella-con-ripieno-di-ciliegie-e-mandorle

Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly miele scuro

Healthy fats slow carbohydrate absorption olio di noci o olio di semi

Istruzioni

Step 1

Posiziona una griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 175°C. Questa temperatura moderata permette alle mele di cuocere delicatamente senza far scoppiare la buccia.

Step 2

Unisci le ciliegie secche tritate, le mandorle, il germe di grano, l'eritritolo (o lo zucchero di canna se lo usi), la cannella e la noce moscata in una piccola ciotola. Mescola bene finché le spezie non ricoprono uniformemente tutti gli ingredienti, creando un composto profumato per il ripieno. Metti da parte mentre prepari le mele.

Step 3

Sciacqua le mele sotto acqua fredda e asciugale. Per massimizzare la ritenzione di fibre e i benefici sulla glicemia, lascia la buccia—questo è fondamentale per mantenere la bassa risposta glicemica. Se desideri, crea un motivo decorativo a spirale sbucciando strisce di buccia in file alternate dall'alto verso il basso usando un pelapatate, ma mantieni intatta almeno il 50% della buccia.

Step 4

Usando uno svuotamele o un piccolo coltello affilato, rimuovi il torsolo da ogni mela partendo dall'estremità del picciolo. Svuota fino a circa 2 cm dal fondo, creando una cavità lasciando la base intatta per contenere il ripieno. Rimuovi eventuali semi e parti dure del torsolo rimasti.

Step 5

Riempi uniformemente ogni cavità della mela con il composto di ciliegie e mandorle, usando circa 2 cucchiaini per mela. Premi il ripieno delicatamente ma con fermezza in ogni apertura per compattarlo senza schiacciare le pareti della mela. Disponi le mele farcite in piedi in una padella pesante da forno o in una pirofila da 23x33 cm abbastanza grande da contenerle comodamente senza affollamento.

Step 6

Versa l'acqua e l'eventuale succo di mela (oppure usa 180 ml di acqua totale per il minimo impatto glicemico) attorno alla base delle mele nella teglia. Irrora l'eritritolo sciolto (o il miele se lo usi) e l'olio di noci uniformemente sulla cima di ogni mela, circa mezzo cucchiaino di ciascuno per mela. Copri l'intera teglia ermeticamente con carta stagnola per intrappolare il vapore e mantenere le mele umide durante la cottura.

Step 7

Cuoci per 50-60 minuti, finché le mele non sono completamente morbide quando vengono infilzate con un coltello affilato ma mantengono ancora la loro forma. Il tempo esatto dipende dalla dimensione e varietà della mela—le mele più piccole potrebbero essere pronte in 45 minuti, mentre quelle più grandi potrebbero richiedere fino a 65 minuti.

Step 8

Togli con attenzione la teglia dal forno e scoprila, inclinando la stagnola lontano da te per evitare scottature da vapore. Trasferisci ogni mela in un piatto da portata individuale usando un cucchiaio grande o una spatola. Versa i succhi aromatici della teglia su ogni mela. Servi calde o lascia raffreddare a temperatura ambiente. Per il miglior controllo della glicemia, accompagna con 2-3 cucchiaini di yogurt greco naturale o una piccola manciata di noci per aggiungere proteine, oppure gusta dopo un pasto bilanciato contenente proteine e grassi sani. Ogni mela intera è una porzione; per una gestione del glucosio più rigorosa, servi mezza mela a persona.