

Budino di pane integrale con pere e spezie calde

Budino di pane integrale ricco di fibre con pere caramellate e spezie calde—un dessert che non fa impennare la glicemia e soddisfa senza picchi.

Preparazione: 25 min

Cottura: 50 min

Totale: 75 min

Porzioni: 8

GL 18.3 / GI 44

Ingredienti

including crust pane integrale consistente, tagliato a cubetti da 2,5 cm

burro non salato

olio di colza

pere grandi mature e sode, sbucciate, dimezzate, private del torsolo e affettate

pinches pimento

latte all'1%

uova, leggermente sbattute

zucchero di canna, diviso

miele

estratto di vaniglia

logifoodcoach.com/recipes/budino-di-pane-integrale-con-pere-e-spezie-calde

cannella in polvere

chiodi di garofano in polvere

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 175°C. Distribuisci i cubetti di pane integrale in un unico strato su una grande teglia. Tosta nel forno preriscaldato per circa 5 minuti finché i bordi sono leggermente dorati e croccanti. Togli e metti da parte a raffreddare leggermente.

Step 2

Scalda una grande padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi metà del burro e 1 cucchiaino di olio di colza, mescolando finché il burro si scioglie e diventa schiumoso. Disponi metà delle pere affettate nella padella in un unico strato. Cuoci senza mescolare per 2-3 minuti finché sono dorate sul fondo, poi gira e cuoci l'altro lato. Cospargi con una generosa presa di pimento. Trasferisci su un piatto e ripeti con il burro, l'olio, le pere e il pimento rimanenti.

Step 3

Ungi leggermente una pirofila quadrata da 23 cm con spray da cucina o pennella con olio. Distribuisci metà dei cubetti di pane tostato uniformemente sul fondo della pirofila. Distribuisci metà delle fette di pera caramellate sul pane, poi copri con i cubetti di pane rimanenti, creando una struttura a strati. Riserva le pere rimanenti per la superficie.

Step 4

In una grande ciotola, sbatti insieme il latte, le uova sbattute, 2 cucchiaini di zucchero di canna, il miele, l'estratto di vaniglia, la cannella in polvere e i chiodi di garofano in polvere finché sono ben amalgamati e lo zucchero si scioglie. Versa questo composto di crema uniformemente sul pane e le pere a strati, assicurandoti che tutti i pezzi di pane siano inumiditi.

Step 5

Copri la pirofila ermeticamente con pellicola trasparente e lascia riposare a temperatura ambiente per 20-30 minuti. Ogni 8-10 minuti, premi delicatamente sul pane con una spatola per aiutarlo ad assorbire il composto di crema. Il pane dovrebbe essere completamente imbevuto ma mantenere ancora la sua forma.

Step 6

Rimuovi la pellicola e disponi le fette di pera caramellate riservate in modo decorativo sulla superficie del budino. Cospargi uniformemente con il restante cucchiaino di zucchero di canna. Cuoci scoperto per 45-55 minuti, finché la superficie è dorata e un coltello inserito al centro esce quasi pulito con solo poche briciole umide.

Step 7

Togli dal forno e lascia riposare il budino di pane per 10 minuti prima di servire. Questo permette alla crema di rapprendere correttamente. Servi caldo, tagliando in 8 porzioni uguali. Conserva gli avanzi coperti in frigorifero fino a 3 giorni e riscalda delicatamente prima di servire.