

# Frutta con nocciolo grigliata e caramellata con riduzione di aceto balsamico

Frutta grigliata naturalmente dolce arricchita con una glassa di aceto balsamico—un dessert a medio indice glicemico che diventa amico della glicemia quando abbinato a yogurt greco o frutta secca per proteine e grassi sani.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 25 min

Porzioni: 4

GL 26.3 / GI 54

## Ingredienti

**Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption** 1 ananas piccolo, sbucciato, privato del torsolo e tagliato in 4 spicchi

**Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content** 2 mango grandi, privati del nocciolo e tagliati a metà

**Low GI stone fruit with beneficial fiber** 2 pesche grandi, private del nocciolo e tagliate a metà

**Minimal fat for grilling; prevents sticking** Spray da cucina al sapore di burro

**High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener** 2 cucchiai di zucchero di canna

**Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar** 120 ml di aceto balsamico

logifoodcoach.com/recipe/frutta-con-nocciolo-grigliata-e-caramellata-con-riduzione-di-aceto-balsamico

**Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar** Menta fresca o basilico per guarnire

## Istruzioni

---

### Step 1

Prepara la frutta sbucciando e privando del torsolo l'ananas, quindi affettalo per il lungo in quattro spicchi uguali. Taglia a metà i mango e le pesche, rimuovendo i noccioli. Asciuga tutti i pezzi di frutta con carta da cucina per garantire una migliore caramellizzazione.

### Step 2

Metti tutta la frutta preparata in una grande ciotola. Spruzza leggermente la frutta con lo spray da cucina al sapore di burro, mescola delicatamente, quindi spruzza di nuovo per creare un rivestimento uniforme. Questo leggero strato di olio previene l'attaccamento e favorisce la doratura.

### Step 3

Cospargi il dolcificante al frutto del monaco (o miscela di eritritolo) uniformemente sui pezzi di frutta e mescola con cura per distribuire il dolcificante su tutte le superfici. Metti da parte la ciotola mentre prepari la riduzione di aceto balsamico e la griglia. Nota: se usi lo zucchero di canna, tieni presente che questo aumenterà significativamente l'impatto glicemico.

### Step 4

Versa l'aceto balsamico in un pentolino e metti a fuoco basso. Lascia sobbollire delicatamente, mescolando occasionalmente, finché il volume si riduce della metà e l'aceto diventa sciropposo—ci vogliono circa 8-10 minuti. Togli dal fuoco e metti da parte per far raffreddare leggermente.

### Step 5

Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto o imposta il grill del forno al massimo. Ungi leggermente le griglie o la teglia del grill con spray da cucina, posizionando la griglia a 10-15 cm dalla fonte di calore per una caramellizzazione ottimale senza bruciare.

### Step 6

Disponi i pezzi di frutta con il lato tagliato verso il basso sulla griglia preriscaldata o sulla teglia del grill. Cuoci per 3-5 minuti senza spostarli, permettendo agli zuccheri naturali di caramellare e creare bellissimi segni della griglia. La frutta dovrebbe essere dorata e leggermente ammorbidita ma mantenere ancora la sua forma.

### Step 7

Mentre la frutta griglia, tosta le mandorle a fette in una padella asciutta a fuoco medio per 2-3 minuti finché sono fragranti e leggermente dorate, mescolando frequentemente per evitare che brucino. Metti da parte.

### Step 8

Trasferisci con cura la frutta grigliata su piatti da portata individuali, disponendo i pezzi in modo attraente. Aggiungi una generosa cucchiata (circa 60 ml) di yogurt greco accanto a ogni porzione di frutta. Le proteine e i grassi nello yogurt sono essenziali per moderare la risposta glicemica.

### Step 9

Versa la riduzione di aceto balsamico tiepida su ogni porzione di frutta usando un cucchiaino con un motivo decorativo. Cospargi le mandorle tostate sopra per aggiungere croccantezza, grassi sani e ulteriore controllo della glicemia.

### Step 10

Guarnisci ogni piatto con foglie fresche di menta o basilico per un tocco di colore e contrasto aromatico. Servi immediatamente mentre la frutta è ancora calda. Per una migliore gestione della glicemia, gusta questo dessert alla fine di un pasto ricco di proteine.