

Crumble di pesche a basso indice glicemico con topping integrale

Un dessert che rispetta la glicemia con pesche fresche e un topping integrale ricco di fibre che non fa impennare i livelli di glucosio come i crumble tradizionali.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 8

GL 13.5 / GI 44

Ingredienti

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 pesche mature a polpa staccabile, sbucciate, snocciolate e affettate

Citric acid may help slow carbohydrate digestion succo di limone fresco

May support insulin sensitivity and glucose metabolism cannella in polvere

Aromatic spice with potential metabolic benefits noce moscata in polvere

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins farina integrale

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load zucchero di canna scuro compatto

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats margarina senza grassi trans, tagliata a fettine sottili

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI fiocchi d'avena a cottura rapida, crudi

logifoodcoach.com/recipes/crumble-di-pesche-a-basso-indice-glicemico-con-topping-integrale

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 190°C. Prepara una teglia da torta da 23 cm rivestendola leggermente con spray da cucina o spennellandola con un po' d'olio per evitare che si attacchi.

Step 2

Lava, sbuccia, snocciola e affetta le pesche a spicchi uniformi di circa mezzo centimetro di spessore. Scegli pesche mature ma sode piuttosto che troppo morbide per un migliore controllo della glicemia. Disponi le fette di pesca in uno strato uniforme nella teglia preparata, sovrapponendole leggermente se necessario.

Step 3

Versa il succo di limone fresco uniformemente sulle fette di pesca, quindi cospargi con la cannella e la noce moscata in polvere. Mescola delicatamente o usa le mani per assicurarti che le pesche siano uniformemente ricoperte con gli agrumi e le spezie. Metti da parte mentre prepari il topping.

Step 4

In una ciotola media, unisci la farina integrale e l'alluloso o l'eritritolo, mescolando con una frusta fino a quando non rimangono grumi e il composto è uniforme nel colore.

Step 5

Aggiungi il burro a fettine o l'olio di cocco al composto di farina e dolcificante. Usando la punta delle dita, lavora il grasso negli ingredienti secchi strofinando e pizzicando fino a quando il composto assomiglia a briciole grossolane con alcuni pezzi delle dimensioni di un pisello. Questo crea la caratteristica consistenza sbriciolata.

Step 6

Incorpora i fiocchi d'avena crudi a cottura rapida, mescolando fino a quando sono distribuiti uniformemente nel composto sbriciolato. Cospargi questo topping uniformemente sulle pesche preparate, coprendo completamente la frutta.

Step 7

Metti la teglia sulla griglia centrale del forno e cuoci per 28-32 minuti, fino a quando le pesche gorgogliano sui bordi, sono tenere quando infilzate con una forchetta e il topping è diventato dorato e croccante.

Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare per 10-15 minuti prima di servire. Taglia in 8 porzioni uguali, ciascuna di circa 180 ml. Per una gestione ottimale della glicemia, servi con un cucchiaino di yogurt greco naturale o una piccola manciata di mandorle per aggiungere proteine e stabilizzare ulteriormente la risposta glicemica.