

# Pere speziate alla cannella cotte nel liquido con frutti di bosco freschi

*Pere eleganti cotte in succhi di agrumi aromatici con spezie calde—un dessert naturalmente dolce che non farà impennare la glicemia.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 30 min

Totale: 40 min

Porzioni: 4

GL 13.6 / GI 17

## Ingredienti

**Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact** succo d'arancia, appena spremuto

**Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly** succo di mela non zuccherato

**May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism** cannella in polvere

**Adds warmth and aromatic complexity** noce moscata in polvere

**Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture** pere sode mature con gambo

**Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants** lamponi freschi

**Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids** scorza d'arancia, grattugiata fresca

# Istruzioni

---

## Step 1

Prepara il liquido di cottura mescolando insieme il succo d'arancia, il succo di mela, la cannella in polvere e la noce moscata in polvere in una ciotola piccola fino a quando le spezie sono distribuite uniformemente nel liquido.

## Step 2

Usando un pelapatate, rimuovi con cura la buccia da ogni pera mantenendo i gambi intatti per una presentazione elegante. Usa uno scavino o un coltellino per svuotare le pere dal fondo, creando una piccola cavità per rimuovere i semi lasciando la pera intera.

## Step 3

Scegli una casseruola bassa o una padella profonda abbastanza grande da contenere tutte e quattro le pere sdraiate sui lati. Disponi le pere pelate nella padella e versa la miscela di succhi speziati sopra di esse, assicurandoti che il liquido arrivi almeno a metà altezza della frutta.

## Step 4

Metti la padella su fuoco medio e porta il liquido a un sobbollire delicato—dovresti vedere piccole bolle ai bordi ma non un bollore vigoroso. Riduci il fuoco a medio-basso per mantenere questo sobbollire delicato.

## Step 5

Cuoci le pere per circa 30 minuti, girandole con cura ogni 7-8 minuti con un cucchiaio grande per assicurare una cottura e un colore uniformi. Le pere sono pronte quando sono tenere se infilzate con un coltello ma mantengono ancora la loro forma.

## Step 6

Usando un mestolo forato, trasferisci con cura ogni pera cotta su un piatto da portata individuale, posizionandole in verticale con i gambi rivolti verso l'alto. Se desideri, puoi ridurre il liquido di cottura su fuoco alto per 3-4 minuti per creare uno sciroppo leggero.

## Step 7

Guarnisci ogni pera con lamponi freschi disposti intorno alla base e una spolverata di scorza d'arancia grattugiata fresca sopra. Servi immediatamente calde, oppure raffredda per 2 ore e servi fredde. Per un migliore controllo della glicemia, gusta dopo un pasto ricco di proteine.