

Crumble estivo ai frutti con nocciolo a basso indice glicemico con topping di avena e mandorle

Un dolce che rispetta la glicemia con frutti freschi con nocciolo sotto una copertura croccante di cereali integrali. Dolcezza naturale unita a ingredienti ricchi di fibre per un piacere equilibrato.

Preparazione: 15 min Cottura: 50 min Totale: 65 min Porzioni: 6

GL 16.3 / GI 49

Ingredienti

Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants ciliegie, snocciolate e tagliate a metà

Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber mix di frutti estivi con nocciolo (nettarine, pesche, albicocche), sbucciati, snocciolati e affettati

Low GI alternative to white flour, adds fiber farina integrale

Less refined than white sugar, use sparingly zucchero di canna grezzo o zucchero di canna chiaro

Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption fiocchi d'avena classici

Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI mandorle a lamelle

Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour farina integrale

logifoodcoach.com/recipes/crumble-estivo-frutti-nocciolo-basso-indice-glicemico-avena-mandorle

Minimal added sugar for topping, less processed option zucchero di canna grezzo o zucchero di canna chiaro

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism cannella in polvere

Aromatic spice, negligible glycemic impact noce moscata in polvere

Enhances flavor, no glycemic impact sale

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI olio di noci o olio di semi

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding miele scuro

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 180°C. Prepara una teglia quadrata da 23 cm ungendola leggermente con spray da cucina o spennellandola con un sottile strato d'olio per evitare che si attacchi.

Step 2

In una ciotola capiente, unisci le ciliegie tagliate a metà con i frutti con nocciolo affettati (pesche, nectarine e albicocche). Cospargi 1 cucchiaino di farina integrale e 1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo (o il dolcificante a basso IG scelto) sulla frutta, poi mescola delicatamente con una spatola finché la frutta è uniformemente ricoperta. Questa leggera copertura aiuta ad assorbire i succhi in eccesso durante la cottura. Per un controllo ottimale della glicemia, usa allulosio, eritritolo o dolcificante ai frutti del monaco invece dello zucchero di canna grezzo.

Step 3

Prepara il topping croccante mescolando insieme i fiocchi d'avena, le mandorle a lamelle, 3 cucchiaini di farina integrale, 2 cucchiaini di zucchero di canna grezzo (o dolcificante a basso IG), cannella, noce moscata e sale in una ciotola media separata. Mescola accuratamente per assicurarti che le spezie siano distribuite uniformemente negli ingredienti secchi.

Step 4

Versa l'olio di noci e il miele scuro (o sciroppo di yacon o sciroppo senza zucchero per un migliore controllo glicemico) sul mix di avena. Usando una forchetta o la punta delle dita, incorpora gli ingredienti liquidi nel mix secco finché tutto è ben amalgamato e il topping ha una consistenza sbriciolosa e coesa. Il composto dovrebbe tenere leggermente insieme quando viene premuto.

Step 5

Trasferisci il mix di frutta preparato nella teglia, distribuendolo uniformemente sul fondo. Cospargi il topping di avena e mandorle uniformemente sullo strato di frutta, assicurando una copertura completa per una finitura dorata e croccante.

Step 6

Metti la teglia nel forno preriscaldato e cuoci per 45-55 minuti, finché la frutta bolle vigorosamente ai bordi e il topping è diventato dorato. L'aroma di cannella e frutta caramellata riempirà la tua cucina.

Step 7

Togli dal forno e lascia raffreddare per almeno 10 minuti prima di servire. Questo dolce è delizioso servito caldo o a temperatura ambiente. Per un migliore controllo della glicemia, abbinalo con un cucchiaio di yogurt greco naturale o gustalo dopo un pasto ricco di proteine. Ogni porzione è di circa 1 tazza, fornendo un carico glicemico moderato di 16,3.