

# 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](https://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, nettarine 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 cucchiaino 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.