

# Pesche vaniglia in camicia a basso indice glicemico con estratto di mandorla

*Frutta a nocciolo naturalmente dolce cotta delicatamente in uno sciroppo leggero alla vaniglia con pochissimo zucchero aggiunto: un dessert che non alza la glicemia e soddisfa la voglia di dolce senza provocare picchi di glucosio.*

Preparazione: 5 min

Cottura: 15 min

Totale: 20 min

Porzioni: 4

GL 10.1 / GI 63

## Ingredienti

**For poaching liquid base** acqua

**GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact** zucchero semolato

**Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar** bacca di vaniglia, tagliata per il lungo e semi raschiati

**Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness** pesche grandi mature, snocciolate e tagliate in quarti

**For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity** foglie di menta fresca o cannella in polvere

# Istruzioni

---

## Step 1

Versa l'acqua in una casseruola media e aggiungi esattamente 2 cucchiaini di zucchero (o il tuo sostituto dolcificante a basso indice glicemico scelto) insieme alla bacca di vaniglia tagliata e i suoi semi raschiati. Metti sul fuoco medio-basso.

## Step 2

Mescola il composto delicatamente ma continuamente finché lo zucchero non si dissolve completamente nell'acqua, creando una base di sciroppo leggero. Questo dovrebbe richiedere circa 2-3 minuti. Lo sciroppo dovrebbe rimanere molto chiaro e appena dolce.

## Step 3

Lascia sobbollire lo sciroppo aromatizzato alla vaniglia delicatamente per 8-10 minuti, mescolando occasionalmente, finché non si riduce leggermente e il sapore di vaniglia si intensifica. Aggiungi l'estratto di mandorla durante gli ultimi 2 minuti di cottura. Il liquido dovrebbe rimanere chiaro e leggero.

## Step 4

Aggiungi con cura i quarti di pesca allo sciroppo che sobbolle, disponendoli in un unico strato se possibile. Riduci il fuoco al minimo per mantenere un sobbollire delicato che appena fa bollicine.

## Step 5

Cuoci le pesche in camicia per 4-5 minuti, girandole una volta a metà cottura, finché non sono tenere quando vengono infilzate con una forchetta ma mantengono ancora la loro forma. Evita di cuocerle troppo per preservare la struttura delle fibre, essenziale per la gestione della glicemia.

## Step 6

Usando un mestolo forato, trasferisci con cura le pesche in camicia in ciotole individuali, dividendole equamente tra 4 ciotole (4 quarti di pesca per porzione). Versa 2-3 cucchiaini del liquido di cottura caldo alla vaniglia e mandorla su ogni porzione.

## Step 7

Guarnisci ogni ciotola con 2 foglie di menta fresca o una leggera spolverata di cannella. Servi immediatamente mentre è caldo, oppure raffredda per 2 ore per un dessert freddo rinfrescante. Per un migliore controllo della glicemia, gusta dopo un pasto ricco di proteine o abbina con 2 cucchiaini di yogurt greco o 10-12 mandorle.