

Laag-glycemische bessen- en appelcrumble

Een bloedsuikervriendelijk dessert met antioxidanrijke bessen en appels met een volkoren topping. Perfect om je trek in iets zoets te stillen zonder een glucosepiek.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 6

GL 16.4 / GI 53

Ingrediënten

verse frambozen

verse blauwe bessen

gehakte appels

ruwe rietsuiker of bruine suiker

gemalen kaneel

citroenschil

citroensap

maïszetmeel

eiwit van een groot ei

sojamelk

logifoodcoach.com/recipes/laag-glycemische-bessen-appelcrumble

zout

vanille-extract

ruwe rietsuiker of bruine suiker

volkoren bakmeel

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 175°C. Bereid zes individuele oenvaste schaaltes voor (ongeveer 180-240 ml capaciteit elk) door de binnenkant van elk schaalte licht in te vetten met bakspray om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Meng de verse frambozen, blauwe bessen en gehakte appels in een middelgrote kom. Voeg 2 eetlepels ruwe rietsuiker (of erythritol-alternatief), gemalen kaneel, citroenschil en citroensap toe en schep voorzichtig tot het fruit gelijkmatig bedekt is met de kruiden.

Step 3

Strooi het maïszetmeel (of amandelmeel-alternatief) over het fruitmengsel en roer grondig tot het volledig is opgenomen en er geen witte strepen meer zichtbaar zijn. Dit helpt het fruitsap tijdens het bakken te binden. Zet de kom opzij terwijl je de topping bereidt.

Step 4

Klop in een aparte schone kom het eiwit krachtig tot het schuimig wordt en licht in volume toeneemt. Voeg de ongezoete sojamelk, zout, vanille-extract, resterende 1,5 eetlepel ruwe rietsuiker (of erythritol-alternatief) en volkoren bakmeel toe.

Step 5

Roer het toppingmengsel met een lepel of garde tot alle ingrediënten goed gemengd zijn en je een glad, gietbaar beslag hebt zonder meelklontjes. De consistentie moet vergelijkbaar zijn met dun pannenkoekbeslag.

Step 6

Verdeel het bessen-appelmengsel gelijkmatig over de zes voorbereide schaaltes en vul elk ongeveer tweederde vol. Giet voorzichtig de volkoren topping over het fruit in elk schaalte en verdeel indien nodig voorzichtig met de achterkant van een lepel om het oppervlak gelijkmatig te bedekken.

Step 7

Plaats alle schaaltes op een grote bakplaat met rand om druppels op te vangen en het hanteren makkelijker te maken. Zet de bakplaat in de voorverwarmde oven op het middelste rek.

Step 8

Bak ongeveer 30 minuten, tot de fruitvulling krachtig borrelt aan de randen, het fruit zacht is wanneer je er met een vork in prikt, en de topping goudbruin is geworden en terugveert wanneer je er licht op drukt. Haal uit de oven en laat 5-10 minuten afkoelen voordat je warm serveert. Elk schaalte is één portie.