

Abrikozen-amandelcrumble met lage glycemische index

*Een natuurlijk zoet, vezelrijk dessert met verse abrikozen en knapperige amandelen.
Bloedsuikervriendelijk zonder geraffineerd meel of bewerkte suikers.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 6

GL 6.7 / GI 50

Ingrediënten

for coating baking dish olijfolie om in te vetten

approximately 8-10 medium apricots verse abrikozen, gehalveerd en ontpit

provides healthy fats and protein rauwe amandelen, grof gehakt

adds fiber and texture gecertificeerde glutenvrije havervlokken

aromatic spice complement hele anijszaadjes

natural sweetener, use sparingly rauwe honing

Instructies

Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 175°C. Deze gematigde temperatuur zorgt ervoor dat het fruit zacht wordt en karameliseert zonder dat de notentopping verbrandt.

Step 2

Vet een glazen taartvorm van 23 cm licht in met olijfolie met behulp van een kwastje of keukenpapier, en zorg ervoor dat de bodem en zijkanten gelijkmatig bedekt zijn om aanbakken te voorkomen.

Step 3

Snijd de abrikozen in kwarten of kleinere stukjes voor sneller koken en makkelijker serveren. Verdeel ze gelijkmatig over de bodem van de voorbereide taartvorm en maak indien mogelijk één laag.

Step 4

Strooi de gehakte amandelen gelijkmatig over de abrikozenstukjes, gevolgd door de haver en anijszaadjes. Dit creëert een knapperige topping die mooi zal roosteren in de oven.

Step 5

Druppel de honing in een dunne straal over het hele oppervlak en probeer het zo gelijkmatig mogelijk over het fruit en notenmengsel te verdelen.

Step 6

Plaats de vorm in de voorverwarmde oven en bak 25 minuten, of totdat de amandelen goudbruin zijn en de abrikozen aan de randen borrelen met hun natuurlijke sappen.

Step 7

Haal uit de oven en laat 5 minuten afkoelen voor het serveren. Geniet warm, eventueel met een klodder ongezoete Griekse yoghurt voor extra eiwit en een nog evenwichtigere bloedsuikerrespons. Elke portie is ongeveer 3/4 kop.