

Gebakken appels met kaneel en kersen-amandelvulling

Golden Delicious appels gevuld met kersen, amandelen en warme kruiden, gebakken tot ze zacht zijn. Een natuurlijk zoet dessert met lage glycemische index, perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel wanneer je erythritol of allulose gebruikt in plaats van bruine suiker en honing.

Vorbereitung: 15 min

Koken: 55 min

Totaal: 70 min

Porties: 6

GL 15.7 / GI 46

Ingrediënten

Lower GI than fresh due to fiber concentration gedroogde kersen, grof gehakt

Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption gehakte amandelen

Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism tarwekiemen

Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative bruine suiker, aangedrukt

Helps improve insulin sensitivity gemalen kaneel

gemalen nootmuskaat

Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber kleine Golden Delicious appels

Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact ongezoet appelsap

logifoodcoach.com/recipes/gebakken-appels-met-kaneel-en-kersen-amandelvulling

water

Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly donkere honing

Healthy fats slow carbohydrate absorption walnootolie of koolzaadolie

Instructies

Step 1

Zet een ovenrooster in het midden en verwarm je oven voor op 175°C. Deze gematigde temperatuur zorgt ervoor dat de appels zachtjes gaar worden zonder dat hun schil barst.

Step 2

Meng de gehakte gedroogde kersen, amandelen, tarwekiemen, erythritol (of bruine suiker als je die gebruikt), kaneel en nootmuskaat in een kleine mengkom. Schep goed door elkaar tot de kruiden alle ingrediënten gelijkmatig bedekken en een geurig vullingsmengsel vormen. Zet opzij terwijl je de appels voorbereidt.

Step 3

Spoel de appels af onder koud water en dep droog. Voor maximale vezelbehoud en bloedsuikervoordelen laat je de schil erop—dit is cruciaal voor het behouden van de lage glycemische respons. Als je wilt, kun je een decoratief spiraalpatroon maken door stroken schil in afwisselende rijen van boven naar beneden te schillen met een dunschiller, maar houd minstens 50% van de schil intact.

Step 4

Verwijder met een appelboorder of klein scherp mes het klokhuis uit elke appel, beginnend aan de steelkant. Boor tot ongeveer 2 cm van de bodem, zodat je een holte creëert terwijl de basis intact blijft om de vulling vast te houden. Verwijder eventuele overgebleven pitten en taai klokhuis materiaal.

Step 5

Schep het kersen-amandelmengsel gelijkmatig in elke appelholte, gebruik ongeveer 2 eetlepels per appel. Druk de vulling voorzichtig maar stevig in elke opening om het in te pakken zonder de appelwanden te verpletteren. Zet de gevulde appels rechtop in een zware ovenvaste koekenpan of ovenschaal van 23x33 cm die net groot genoeg is om ze knus te houden zonder te krap te zitten.

Step 6

Giet het water en optioneel appelsap (of gebruik in totaal 180 ml water voor de laagste glycemische impact) rond de basis van de appels in de pan. Druppel de gesmolten erythritol (of honing als je die gebruikt) en walnootolie gelijkmatig over de bovenkant van elke appel, ongeveer een halve theelepel van elk per appel. Bedek de hele pan stevig met aluminiumfolie om stoom vast te houden en de appels vochtig te houden tijdens het bakken.

Step 7

Bak 50 tot 60 minuten, tot de appels volledig zacht zijn wanneer je er met een scherp mes in prikt, maar nog steeds hun vorm behouden. De exacte tijd hangt af van de appelgrootte en het soort—kleinere appels kunnen in 45 minuten klaar zijn, terwijl grotere tot 65 minuten nodig kunnen hebben.

Step 8

Haal de pan voorzichtig uit de oven en verwijder het deksel, kantel de folie van je af om stoomverbrandingen te voorkomen. Zet elke appel op een individueel bord met een grote lepel of spatel. Schep het aromatische panvocht over elke appel. Serveer warm of laat afkoelen tot kamertemperatuur. Voor de beste bloedsuikercontrole combineer je met 2-3 eetlepels gewone Griekse yoghurt of een kleine handvol noten om eiwit toe te voegen, of geniet ervan na een uitgebalanceerde maaltijd met eiwit en gezonde vetten. Elke hele appel is één portie; voor striktere glucosecontrole serveer je een halve appel per persoon.