

Gekarameliseerd gegrild steenfruit met balsamicoreductie

Natuurlijk zoet gegrild fruit verrijkt met een pittige balsamicogelei—een dessert met een gematigde glycemische waarde dat bloedsuikervriendelijk wordt wanneer je het combineert met Griekse yoghurt of noten voor eiwitten en gezonde vetten.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 10 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 26.3 / GI 54

Ingrediënten

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 kleine ananas, geschild, ontdaan van de kern en in 4 parten gesneden

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 grote mango's, ontdaan van de pit en gehalveerd

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 grote perziken, ontdaan van de pit en gehalveerd

Minimal fat for grilling; prevents sticking Kookspray met botersmaak

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 eetlepels bruine suiker

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 125 ml balsamicoazijn

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Verse munt of basilicum voor garnering

logifoodcoach.com/recipes/gekarameliseerd-gegrild-steenfruit-met-balsamicoreductie

Instructies

Step 1

Bereid je fruit voor door de ananas te schillen en de kern te verwijderen, snijd hem vervolgens in de lengte in vier gelijke parten. Halveer de mango's en perziken en verwijder de pitten. Dep alle fruitstukken droog met keukenpapier om betere karamelisatie te garanderen.

Step 2

Doe al het voorbereide fruit in een grote mengkom. Besproei het fruit licht met kookspray met botersmaak, schep voorzichtig om en spray opnieuw om een gelijkmatige laag te creëren. Deze lichte olielaag voorkomt aanplakken en bevordert het bruinen.

Step 3

Strooi het monnikfruitzoetmiddel (of erythritolmengsel) gelijkmatig over de fruitstukken en schep voorzichtig om het zoetmiddel over alle oppervlakken te verdelen. Zet de kom opzij terwijl je de balsamicoreductie en grill voorbereidt. Let op: als je in plaats daarvan bruine suiker gebruikt, zal dit de glycemische impact aanzienlijk verhogen.

Step 4

Giet de balsamicoazijn in een kleine steelpan en zet op laag vuur. Laat het zachtjes sudderen, roer af en toe, totdat het volume halveert en de azijn stroperig wordt—dit duurt ongeveer 8-10 minuten. Haal van het vuur en laat iets afkoelen.

Step 5

Verwarm je grill voor op middelhoog vuur of zet je ovengrill op hoog. Bestrijk de grillroosters of ovengrillpan licht met kookspray en plaats het rooster 10-15 cm van de warmtebron voor optimale karamelisatie zonder verbranding.

Step 6

Leg de fruitstukken met de snijkant naar beneden op de voorverwarmde grill of ovengrillpan. Bak 3-5 minuten zonder ze te verplaatsen, zodat de natuurlijke suikers kunnen karameliseren en mooie grillstrepen ontstaan. Het fruit moet goudbruin en licht zacht zijn maar nog wel zijn vorm behouden.

Step 7

Terwijl het fruit grilt, rooster je de geblancheerde amandelschijfjes in een droge koekenpan op middelhoog vuur gedurende 2-3 minuten tot ze geurig en licht goudbruin zijn, roer regelmatig om verbranding te voorkomen. Zet opzij.

Step 8

Schep het gegrilde fruit voorzichtig over op individuele borden en schik de stukken mooi. Voeg een royale klodder (ongeveer 60 ml) Griekse yoghurt toe naast elke fruitportie. De eiwitten en vetten in de yoghurt zijn essentieel voor het matigen van de bloedsuikerrespons.

Step 9

Druppel de warme balsamicoreductie over elke fruitportie met een lepel in een decoratief patroon. Strooi geroosterde amandelen erover voor extra crunch, gezonde vetten en extra bloedsuikercontrole.

Step 10

Garneer elk bord met verse munt- of basilicumblaadjes voor een vleugje kleur en aromatisch contrast. Serveer direct terwijl het fruit nog warm is. Voor het beste bloedsuikerbeheer kun je dit dessert het beste aan het einde van een eiwitrijke maaltijd eten.