

# Laaggglycemische perzik crumble met volkoren topping

*Een bloedsuikervriendelijk dessert met verse perziken en een vezelrijke volkoren topping die je glucosewaarden niet laat pieken zoals traditionele crumbles.*

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 8

GL 13.5 / GI 44

## Ingrediënten

**Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content** 8 rijpe pitloze perziken, geschild, ontpit en in plakjes gesneden

**Citric acid may help slow carbohydrate digestion** vers citroensap

**May support insulin sensitivity and glucose metabolism** gemalen kaneel

**Aromatic spice with potential metabolic benefits** gemalen nootmuskaat

**Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins** volkoren tarwebloem

**High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load** donkerbruine suiker, aangedrukt

**Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats** transvetvrije margarine, in dunne plakjes gesneden

**Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI** snelkokende haver, ongekookt

[logifoodcoach.com/recipes/laaggglycemische-perzik-crumble-met-volkoren-topping](https://logifoodcoach.com/recipes/laaggglycemische-perzik-crumble-met-volkoren-topping)

# Instructies

---

## Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 190°C. Bereid een taartvorm van 23 cm voor door deze licht in te vetten met bakspray of in te smeren met een beetje olie om aanbakken te voorkomen.

## Step 2

Was, schil, ontpit en snijd de perziken in gelijkmatige parten van ongeveer 0,5 cm dik. Kies stevige rijpe perziken in plaats van te zachte voor een betere bloedsuikercontrole. Verdeel de perzikplakjes in een gelijkmatige laag in de voorbereide taartvorm, licht overlappend indien nodig.

## Step 3

Besprenkel de perzikplakjes gelijkmatig met het verse citroensap en strooi er vervolgens de gemalen kaneel en nootmuskaat over. Schep voorzichtig of gebruik je handen om ervoor te zorgen dat de perziken gelijkmatig bedekt zijn met de citrus en kruiden. Zet opzij terwijl je de topping bereidt.

## Step 4

Meng in een middelgrote kom de volkoren tarwebloem en allulose of erythritol zoetstof, klop samen tot er geen klontjes meer zijn en het mengsel een uniforme kleur heeft.

## Step 5

Voeg de plakjes boter of kokosolie toe aan het bloem-zoetstofmengsel. Werk met je vingertoppen het vet in de droge ingrediënten door te wrijven en te knijpen tot het mengsel op grove kruimels lijkt met enkele erwtengrote stukjes. Dit creëert de kenmerkende kruimelige textuur.

## Step 6

Schep de ongekookte snelkokende haver erdoor en roer tot het gelijkmatig verdeeld is door het kruimelmengsel. Strooi deze topping gelijkmatig over de voorbereide perziken en bedek het fruit volledig.

### Step 7

Plaats de taartvorm op het middelste ovenrooster en bak 28-32 minuten, tot de perziken aan de randen borrelen, zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt, en de topping goudbruin en knapperig is geworden.

### Step 8

Haal uit de oven en laat 10-15 minuten afkoelen voor het serveren. Snijd in 8 gelijke porties van elk ongeveer 180 ml. Voor optimaal bloedsuikerbeheer serveer je met een klodder magere Griekse yoghurt of een kleine handvol amandelen om eiwitten toe te voegen en de glucoserespons verder te stabiliseren.