

Gekruide gepocheerde peren met kaneel en verse bessen

Elegante gepocheerde peren gegaard in aromatisch citrussap met warme kruiden—een natuurlijk zoet dessert dat je bloedsuikerspiegel niet laat pieken.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 30 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 13.6 / GI 17

Ingrediënten

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact sinaasappelsap, vers geperst

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly ongezoet appelsap

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism gemalen kaneel

Adds warmth and aromatic complexity gemalen nootmuskaat

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture stevige rijpe peren met steel

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants verse frambozen

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids sinaasappelrasp, vers geraspt

Instructies

Step 1

Maak je pocheervloeistof door het sinaasappelsap, appelsap, gemalen kaneel en gemalen nootmuskaat in een kleine kom te kloppen tot de kruiden gelijkmatig door de vloeistof zijn verdeeld.

Step 2

Schil met een dunschiller voorzichtig de schil van elke peer terwijl je de steel intact laat voor een elegante presentatie. Gebruik een kleine bolletjestang of aardappelmesje om de peren van onderaf uit te hollen, waarbij je een kleine holte maakt om de pitjes te verwijderen terwijl de peer heel blijft.

Step 3

Kies een ondiepe steelpan of diepe koekenpan die groot genoeg is om alle vier de peren op hun zij te laten liggen. Leg de geschilde peren in de pan en giet het gekruide sapmengsel erover, waarbij je ervoor zorgt dat de vloeistof minstens halverwege de zijkanten van het fruit komt.

Step 4

Zet de pan op middelhoog vuur en breng de vloeistof aan een zacht kookpunt—je zou kleine belletjes rond de randen moeten zien maar geen rollende kook. Verlaag het vuur naar middel-laag om dit zachte sudderen te behouden.

Step 5

Pocheer de peren ongeveer 30 minuten, waarbij je ze voorzichtig elke 7-8 minuten omdraait met een grote lepel om gelijkmatig garen en kleuren te garanderen. De peren zijn klaar wanneer ze zacht zijn als je er met een mes in prikt, maar nog steeds hun vorm behouden.

Step 6

Til met een schuimspaan elke gepocheerde peer voorzichtig over naar een individueel serveerbord, waarbij je ze rechtop zet met de steel naar boven. Als je wilt, kun je de pocheervloeistof op hoog vuur 3-4 minuten inkoken tot een lichte siroop.

Step 7

Garneer elke peer met verse frambozen rond de basis en een snufje vers gerasp sinaasappelrasp erover. Serveer direct terwijl ze warm zijn, of koel 2 uur en serveer koud. Voor een betere bloedsuikerregulatie kun je dit het beste na een eiwitrijke maaltijd eten.