

Bloedsuikervriendelijke appel-veenbessen galette

Een rustieke volkoren taart met vezelrijke appels en antioxidanrijke veenbessen, ontworpen om glucosepieken te minimaliseren terwijl de smaak maximaal blijft.

Vorbereiding: 60 min

Koken: 40 min

Totaal: 100 min

Porties: 8

GL 17.5 / GI 54

Ingrediënten

Choose unsweetened varieties to minimize added sugars gedroogde veenbessen, ongezoet

Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response ongezoet appelsap

Adds flavor complexity without impacting blood sugar pure vanille-extract

May help improve insulin sensitivity gemalen kaneel

Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch maïszetmeel

Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber grote zure appels, ontpit, geschild en in plakjes gesneden

Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour volkorenmeel

Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly kristalsuiker

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijke-appel-veenbessen-galette

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release ongezouten boter, gesmolten

Heart-healthy fat that moderates glycemic response koolzaadolie

Keeps pastry tender without affecting blood sugar ijswater

Instructies

Step 1

Doe de gedroogde veenbessen en water (of appelsap indien gebruikt) in een magnetronbestendige kom. Voor de beste bloedsuikercontrole gebruik je water met 1 theelepel citroensap in plaats van appelsap. Verwarm op hoog vermogen gedurende 1 minuut en roer dan grondig. Blijf verwarmen in intervallen van 30 seconden, roer na elk interval, totdat de vloeistof stoomt. Dek de kom af en laat ongeveer 1 uur op kamertemperatuur staan totdat de veenbessen het grootste deel van de vloeistof hebben opgenomen en het mengsel is afgekoeld. Roer het vanille-extract en de gemalen kaneel erdoor en zet opzij.

Step 2

Verwarm je oven voor op 190°C. Voeg in een grote mengkom het arrowroot poeder (of maïszetmeel indien gebruikt) en de appelplakjes toe. Schep de appels grondig om zodat elk plakje gelijkmatig bedekt is met het zetmeel, wat helpt om de fruitsappen tijdens het bakken te binden. Voeg het voorbereide veenbessenmengsel toe en roer voorzichtig om alle vullingrediënten te combineren. Zet opzij terwijl je het deeg bereidt.

Step 3

Klop in een aparte grote kom het volkorenmeel en de zoetstof (allulose, erythritol of suiker indien gebruikt) samen tot het goed gemengd is. Smelt in een kleine kom de boter en roer de koolzaadolie erdoor. Druppel dit boter-oliemengsel over het meelmengsel. Gebruik een vork of je vingertoppen om de vetten door het meel te werken totdat het mengsel op grove kruimels met erwtengrote stukjes lijkt.

Step 4

Voeg ijswater toe aan het meelmengsel, één eetlepel per keer, en meng voorzichtig met een vork na elke toevoeging. Blijf water toevoegen tot het deeg net begint samen te komen in een ruwe massa. Je hebt mogelijk 3-4 eetlepels nodig. Vermijd overmatig kneden, want dit ontwikkelt gluten en maakt de korst taai. Het deeg moet licht kruimelig zijn maar samenhouden wanneer je het samendrukt.

Step 5

Bevestig een groot vel aluminiumfolie aan je aanrecht met tape in de hoeken. Bestrooi de folie royaal met meel. Leg het deeg in het midden en klop het plat tot een schijf. Gebruik een bebloemde deegroller om het deeg vanuit het midden naar buiten in alle richtingen uit te rollen, draai af en toe, totdat je een ongeveer ronde vorm hebt van ongeveer 33 centimeter doorsnee. De randen mogen onregelmatig zijn voor een rustiek uiterlijk.

Step 6

Schep de appel-veenbessenvulling in het midden van het uitgerolde deeg en laat een rand van 4 tot 5 centimeter rondom vrij. Verdeel de vulling gelijkmatig over het middengedeelte. Vouw voorzichtig de buitenste randen van het deeg omhoog en over de vulling, plooi terwijl je rond de cirkel gaat. Het midden van het fruit blijft zichtbaar, wat het karakteristieke rustieke galette-uiterlijk creëert.

Step 7

Verwijder de tape van de folie en het aanrecht. Leg een tweede vel folie losjes over de bovenkant van de galette om het blootgestelde fruit te beschermen tegen te veel bruinen. Schuif voorzichtig de hele constructie—onderste folie, galette en bovenste folie—op een grote bakplaat. Bak gedurende 30 minuten, verwijder dan de bovenste folie en blijf nog eens 10 minuten bakken totdat de korst goudbruin is en de vulling borrelt.

Step 8

Haal de galette uit de oven en laat 10-15 minuten afkoelen op de bakplaat voordat je snijdt. Deze rusttijd laat de vulling iets opstijven, wat nettere punten oplevert. Snijd in 8 gelijke punten en serveer warm of op kamertemperatuur. Voor betere bloedsuikercontrole combineer je elke portie met een lepel Griekse yoghurt of een klein handje noten om eiwit toe te voegen en de glucoseopname verder te vertragen.