

# Zomerse steenfruitcrumble met haver-amandeltopping (lage glycemische index)

*Een bloedsuikervriendelijk dessert met vers steenfruit onder een knapperige volkorentopping. Natuurlijke zoetheid gecombineerd met vezelrijke ingrediënten voor verantwoord genieten.*

Vorbereiding: 15 min

Koken: 50 min

Totaal: 65 min

Porties: 6

GL 16.3 / GI 49

## Ingrediënten

**Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants** kersen, ontpit en gehalveerd

**Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber** gemengd zomers steenfruit (nectarines, perziken, abrikozen), geschild, ontpit en in plakjes gesneden

**Low GI alternative to white flour, adds fiber** volkoren tarwebloem

**Less refined than white sugar, use sparingly** turbinado suiker of lichtbruine suiker

**Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption** ouderwetse havermout

**Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI** geschaafde amandelen

**Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour** volkoren tarwebloem

**Minimal added sugar for topping, less processed option** turbinado suiker of lichtbruine suiker  
[logifoodcoach.com/recipes/zomerse-steenfruitcrumble-met-haver-amandeltopping-lage-gi](https://logifoodcoach.com/recipes/zomerse-steenfruitcrumble-met-haver-amandeltopping-lage-gi)

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

---

**Aromatic spice, negligible glycemic impact** gemalen nootmuskaat

---

**Enhances flavor, no glycemic impact** zout

---

**Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI** walnootolie of koolzaadolie

---

**Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding** donkere honing

---

## Instructies

---

### Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 175°C. Bereid een vierkante bakvorm van 23 cm voor door deze licht in te vetten met bakspray of een dun laagje olie om aanbakken te voorkomen.

### Step 2

Doe de gehalveerde kersen samen met het gesneden steenfruit (perziken, nectarines en abrikozen) in een grote mengkom. Strooi 1 eetlepel volkoren tarwebloem en 1 eetlepel turbinado suiker (of je gekozen zoetmiddel met lage GI) over het fruit en schep voorzichtig met een spatel tot het fruit gelijkmatig bedekt is. Deze lichte coating helpt overtollig vocht tijdens het bakken op te nemen. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je allulose, erythritol of monniksfruit zoetmiddel gebruiken in plaats van turbinado suiker.

### Step 3

Bereid de crumbletopping door de havermout, geschaafde amandelen, 3 eetlepels volkoren tarwebloem, 2 eetlepels turbinado suiker (of zoetmiddel met lage GI), kaneel, nootmuskaat en zout in een aparte middelgrote kom te kloppen. Meng grondig zodat de specerijen gelijkmatig door de droge ingrediënten verdeeld zijn.

### Step 4

Druppel de walnootolie en donkere honing (of yacon siroop of suikervrije siroop voor betere glycemische controle) over het havermengsel. Werk met een vork of je vingertoppen de natte ingrediënten door het droge mengsel tot alles goed gecombineerd is en de topping een kruimelige, samenhangende textuur heeft. Het mengsel moet licht samenklitten wanneer je het samendrukt.

---

[logifoodcoach.com/recipes/zomerse-steenfruitcrumble-met-haver-amandeltopping-lage-gi](https://logifoodcoach.com/recipes/zomerse-steenfruitcrumble-met-haver-amandeltopping-lage-gi)

### Step 5

Doe het bereide fruitmengsel in je bakvorm en verdeel het gelijkmatig over de bodem. Strooi de haver-amandeltopping gelijkmatig over de fruitlaag, zodat deze volledig bedekt is voor een goudbruin, knapperig resultaat.

### Step 6

Zet de vorm in de voorverwarmde oven en bak 45 tot 55 minuten, tot het fruit krachtig borrelt aan de randen en de topping goudbruin is geworden. Het aroma van kaneel en gekarameliseerd fruit zal je keuken vullen.

### Step 7

Haal uit de oven en laat minstens 10 minuten afkoelen voor het serveren. Dit dessert is heerlijk warm of op kamertemperatuur. Voor betere bloedsuikercontrole kun je het combineren met een klodder Griekse yoghurt of genieten na een eiwitrijke maaltijd. Elke portie is ongeveer 1 kop en heeft een gematigde glycemische lading van 16,3.