

Vanille gepocheerde perziken met amandelextract (laag-glycemisch)

Natuurlijk zoet steenfruit zachtjes gesudeerd in een lichte vanillesiroop met minimaal toegevoegde suiker—een bloedsuikervriendelijk dessert dat je trek stilt zonder je glucosewaarden te laten pieken.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 15 min

Totaal: 20 min

Porties: 4

GL 10.1 / GI 63

Ingrediënten

For poaching liquid base water

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact kristalsuiker

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar vanillestokje, in de lengte gespleten en zaadjes eruit geschraapt

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness grote rijpe perziken, ontpit en in kwarten gesneden

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity verse muntblaadjes of gemalen kaneel

Instructies

Step 1

Giet het water in een middelgrote pan en voeg precies 2 eetlepels suiker (of je gekozen laag-glycemische zoetstofvervanger) toe samen met het gespleten vanillestokje en de uitgeschraapte zaadjes. Zet op middelhoog vuur.

Step 2

Roer het mengsel voorzichtig maar continu tot de suiker volledig is opgelost in het water en een lichte siroopbasis vormt. Dit duurt ongeveer 2-3 minuten. De siroop moet heel licht blijven en nauwelijks zoet zijn.

Step 3

Laat de vanillesiroop 8-10 minuten zachtjes sudderen, af en toe roerend, tot het iets is ingedikt en de vanillesmaak intenser is geworden. Voeg het amandelextract toe tijdens de laatste 2 minuten van het sudderen. De vloeistof moet helder en licht blijven.

Step 4

Voeg voorzichtig de perzikenpartjes toe aan de sudderende siroop en leg ze indien mogelijk in één laag. Verlaag het vuur tot laag om een zacht sudderen te behouden dat nauwelijks borrelt.

Step 5

Pocheer de perzikenpartjes 4-5 minuten, keer ze halverwege één keer om, tot ze zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt maar nog steeds hun vorm behouden. Vermijd overkoken om de vezelstructuur te behouden, wat essentieel is voor bloedsuikerbeheer.

Step 6

Schep de gepocheerde perziken voorzichtig met een schuimspaan over op individuele serveerschaaltjes en verdeel ze gelijkmatig over 4 schaaltjes (4 perzikenpartjes per portie). Schep 2-3 eetlepels van het warme vanille-amandelpocheervocht over elke portie.

Step 7

Garneer elk schaalpje met 2 verse muntblaadjes of een lichte bestrooing met kaneel. Serveer direct terwijl het warm is, of koel 2 uur voor een verfrissend koud dessert. Voor betere bloedsuikercontrole kun je het het beste na een eiwitrijke maaltijd eten of combineren met 2 eetlepels Griekse yoghurt of 10-12 amandelen.