

Bær- og eplecobbler med lavt glykemisk indeks

En blodsukkervernlig dessert med antioksidantrike bær og epler med en fullkornstopping. Perfekt for å stille søtsuget uten å få blodsukkertopper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 6

GL 16.4 / GI 53

Ingredienser

ferske bringebær

ferske blåbær

hakkede epler

turbinado- eller brunt sukker

malt kanel

sitronskall

sitronsaft

maisstivelse

eggehvite fra stort egg

soyamelk

logifoodcoach.com/recipes/baer-og-eplecobbler-lavt-glykemisk-indeks

salt

vaniljeekstrakt

turbinado- eller brunt sukker

fullkorns hvetemel

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 175°C. Forbered seks individuelle ovnsfaste former (ca. 2-2,5 dl kapasitet hver) ved å smøre innsiden av hver form lett med matfett for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Bland de ferske bringebærene, blåbærene og hakkede eplene i en middels stor bolle. Tilsett 2 spiseskjeer turbinado-sukker (eller erytritol-erstatning), malt kanel, sitronskall og sitronsaft, og bland forsiktig til frukten er jevnt dekket med krydderiene.

Step 3

Dryss maisstivelsen (eller mandelmel-erstatning) over fruktblandingen og rør grundig til den er helt innarbeidet og ingen hvite striper gjenstår. Dette vil hjelpe til med å tykne fruktsaften under steking. Sett bollen til side mens du forbereder toppingen.

Step 4

I en separat ren bolle visper du eggehviten kraftig til den blir skummende og litt økt i volum. Tilsett den usøtede soyamelken, salt, vaniljeekstrakt, resterende 1,5 spiseskjeer turbinado-sukker (eller erytritol-erstatning) og fullkorns hvetemel.

Step 5

Rør toppingblandingen med en skje eller visp til alle ingrediensene er godt blandet og du har en jevn, flytende røre uten melklumper. Konsistensen skal ligne tynn pannekakedeig.

Step 6

Fordel bær- og epleblandingen jevnt mellom de seks forberedte formene, og fyll hver form omtrent to tredjedeler full. Hell forsiktig fullkornstoppingen over frukten i hver form, og fordel forsiktig med baksiden av en skje om nødvendig for å dekke overflaten jevnt.

Step 7

Plasser alle formene på en stor stekepanne med kant for å fange opp eventuelle drypp og gjøre håndteringen enklere. Sett stekepannen i den forvarmede ovnen på midterste rille.

Step 8

Stek i ca. 30 minutter, til fruktfyllet bobler kraftig rundt kantene, frukten er mør når den stikkes med en gaffel, og toppingen har blitt gylden brun og spretter tilbake når den berøres lett. Ta ut av ovnen og la avkjøle i 5-10 minutter før servering varm. Hver form er én porsjon.