

Aprikos- og mandelcrumble med lavt glykemisk indeks

En naturlig søt, fiberrik dessert med ferske aprikoser og sprø mandler. Blodsukkervennlig uten raffinert mel eller bearbeidet sukker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 6

GL 6.7 / GI 50

Ingredienser

for coating baking dish olivenolje til smøring

approximately 8-10 medium apricots ferske aprikoser, halvert og utsteinet

provides healthy fats and protein rå mandler, grovt hakket

adds fiber and texture sertifisert glutenfri havregryn

aromatic spice complement hele anisfrø

natural sweetener, use sparingly rå honning

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm ovnen til 175°C. Denne moderate temperaturen lar frukten bli myk og karamellisere uten å brenne nøttoppingen.

Step 2

Smør en 9-tommers glassform lett med olivenolje ved hjelp av en pastellpensel eller kjøkkenpapir, og sørg for at bunnen og sidene er jevnt dekket for å forhindre at det setter seg fast.

Step 3

Skjær aprikosene i kvarter eller mindre biter for raskere tilberedning og enklere servering. Fordel dem jevnt over bunnen av den smurte formen, og lag ett lag når det er mulig.

Step 4

Dryss de hakkede mandlene jevnt over aprikosbitene, etterfulgt av havren og anisfrøene. Dette skaper en sprø topping som vil riste seg vakkert i ovnen.

Step 5

Drypp honningen i en tynn stråle over hele overflaten, og prøv å fordele den så jevnt som mulig over frukt- og nøtteblandingen.

Step 6

Sett formen i den forvarmede ovnen og stek i 25 minutter, eller til mandlene blir gyllenbrune og aprikosene bobler rundt kantene med sin naturlige juice.

Step 7

Ta ut av ovnen og la avkjøle i 5 minutter før servering. Nyt varm, eventuelt toppet med usøtet gresk yoghurt for ekstra protein og en enda mer balansert blodsukkerpåvirkning. Hver porsjon er omtrent 3/4 kopp.