

# Kanelkrydrede bakte epler med kirsebær- og mandelfyll

*Golden Delicious-epler fylt med kirsebær, mandler og varme krydder, bakt til de er møre. En naturlig søt dessert med lavt glykemisk indeks, perfekt for blodsukkerbalanse når den lages med erytritol eller allulose i stedet for brunt sukker og honning.*

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 55 min

Totalt: 70 min

Porsjoner: 6

GL 15.7 / GI 46

## Ingredienser

**Lower GI than fresh due to fiber concentration** tørkede kirsebær, grovhakket

**Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption** hakkede mandler

**Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism** hvetespirer

**Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative** brunt sukker, godt pakket

**Helps improve insulin sensitivity** malt kanel

malt muskat

**Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber** små Golden Delicious-epler

**Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact** usukret eplejuice

vann

[logifoodcoach.com/recipes/kanelkrydrede-bakte-epler-med-kirsebær-og-mandelfyll](https://logifoodcoach.com/recipes/kanelkrydrede-bakte-epler-med-kirsebær-og-mandelfyll)

**Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly** mørk honning

---

**Healthy fats slow carbohydrate absorption** valnøttolje eller rapsolje

## Instruksjoner

---

### Step 1

Plasser en ovnsrist i midten og forvarm ovnen til 175°C. Denne moderate temperaturen lar eplene koke gjennom forsiktig uten at skallet sprekker.

### Step 2

Bland de hakkede tørkede kirsebærene, mandlene, hvetespirene, erytritol (eller brunt sukker hvis du bruker det), kanel og muskat i en liten bolle. Bland grundig til krydderne dekker alle ingrediensene jevnt og skaper en duftende fyllblanding. Sett til side mens du forbereder eplene.

### Step 3

Skyll eplene under kaldt vann og tørk dem. For maksimal fiberretensjon og blodsukkerfordeler, la skallet være på – dette er avgjørende for å opprettholde den lave glykemiske responsen. Hvis ønskelig kan du lage et dekorativt spiralmønster ved å skrelle striper av skall i vekslende rader fra topp til bunn med en grønnsaksskreller, men behold minst 50% av skallet intakt.

### Step 4

Bruk en epleuthuler eller liten skarp kniv til å fjerne kjernen fra hvert eple med start ved stilkenden. Huler ned til omtrent 2 cm fra bunnen, slik at du lager et hulrom samtidig som bunnen forblir intakt for å holde på fyllet. Fjern eventuelle gjenværende frø og tøft kjernemateriale.

### Step 5

Fordel kirsebær- og mandelblanding jevnt i hvert eplehulrom, bruk omtrent 2 spiseskjeer per eple. Trykk fyllet forsiktig men bestemt ned i hver åpning for å pakke det inn uten å knuse epleveggene. Still de fylte eplene oppreist i en tung ovnssikker stekepanne eller et 23x33 cm langt ildfast fat som er akkurat stort nok til å holde dem tett uten å være overfylt.

---

## Step 6

Hell vannet og den valgfrie eplejuicen (eller bruk totalt 1,8 dl vann for lavest glykemisk påvirkning) rundt bunnen av eplene i pannen. Drypp det smeltede erytritolet (eller honningen hvis du bruker det) og valnøttoljen jevnt over toppen av hvert eple, omtrent 1/2 teskje av hver per eple. Dekk hele pannen tett med aluminiumsfolie for å fange dampen og holde eplene fuktige under steking.

## Step 7

Stek i 50 til 60 minutter, til eplene er helt møre når de stikkes med en skarp kniv, men fortsatt holder formen. Den nøyaktige tiden avhenger av eplestørrelse og sort – mindre epler kan være ferdige på 45 minutter, mens større kan trenge opptil 65 minutter.

## Step 8

Ta forsiktig pannen ut av ovnen og fjern dekslet, vipp folien bort fra deg for å unngå dampbrannsr. Overfør hvert eple til en individuell serveringstallerken ved hjelp av en stor skje eller stekespade. Øs den aromatiske pannesaften over hvert eple. Server varmt eller la det avkjøles til romtemperatur. For best blodsukkerkontroll, server med 2-3 spiseskjeer naturell gresk yoghurt eller en liten håndfull nøtter for å tilføre protein, eller nyt etter et balansert måltid som inneholder protein og sunne fettstoffer. Hvert helt eple er én porsjon; for strengere glukosekontroll, server et halvt eple per person.