

Fullkornsbrødpudding med pære og varme krydder

Fiberrik fullkornsbrødpudding med karamelliserte pærer og varme krydder – en blodsukkervennlig dessert som metter uten å gi store utslag.

Forberedelse: 25 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 75 min

Porsjoner: 8

GL 18.3 / GI 44

Ingredienser

including crust solid fullkornsbrød, kuttet i 2,5 cm terninger

usalta smør

rapsolje

store modne faste pærer, skrellet, halvert, utkerned og skåret i skiver

pinches allehånde

lettmelk

egg, lett pisket

brunt sukker, delt

honning

vaniljeekstrakt

logifoodcoach.com/recipes/fullkornsbrødpudding-med-pære-og-varme-krydder

malt kanel

malt nellik

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 175°C. Fordel fullkornsbrødterningene i ett lag over en stor stekeplate. Rist i den forvarmede ovnen i ca. 5 minutter til kantene er lett gylne og sprø. Ta ut og sett til side for å kjøle seg litt ned.

Step 2

Varm en stor stekepanne med non-stick-belegg over middels varme. Tilsett halvparten av smøret og 1 spiseskje rapsolje, og sving rundt til smøret smelter og blir skummende. Legg halvparten av pæreskivene i pannen i ett lag. Stek uten å røre i 2-3 minutter til de er gyllenbrune på undersiden, vend dem så og stek den andre siden. Dryss over en god klype allehånde. Overfør til en tallerken og gjenta med resten av smøret, oljen, pærene og allehånde.

Step 3

Smør en 23 cm firkantet ildfast form lett med matolje eller pensle med olje. Fordel halvparten av de ristede brødterningene jevnt over bunnen av formen. Fordel halvparten av de karamelliserte pæreskivene over brødet, og topp deretter med de resterende brødterningene for å lage en lagdelt struktur. Sett av de resterende pærene til toppen.

Step 4

I en stor bolle visper du sammen melken, de piskede eggene, 2 spiseskjeer av det brune sukkeret, honning, vaniljeekstrakt, malt kanel og malt nellik til alt er godt blandet og sukkeret er oppløst. Hell denne eggekremblandingen jevnt over de lagdelte brød- og pærelagene, og sørg for at alle brødbitene blir fuktige.

Step 5

Dekk den ildfaste formen tett med plastfolie og la den stå i romtemperatur i 20-30 minutter. Hvert 8-10 minutt trykker du forsiktig ned på brødet med en stekespade for å hjelpe det med å absorbere eggekremen. Brødet skal være grundig gjennomvåt, men fortsatt holde formen.

logifoodcoach.com/recipes/fullkornsbrødpudding-med-pære-og-varme-krydder

Step 6

Fjern plastfolien og legg de resterende karamelliserte pæreskivene dekorativt over toppen av puddingen. Dryss jevnt over med den resterende 1 spiseskjeen brunt sukker. Stek uten dekke i 45-55 minutter, til toppen er gyllen og en kniv som stikkes inn i midten kommer ut nesten ren med bare noen få fuktige smuler.

Step 7

Ta ut av ovnen og la brødpuddingen hvile i 10 minutter før servering. Dette lar eggekremen stivne skikkelig. Server varm, kuttet i 8 like porsjoner. Oppbevar eventuelle rester tildekket i kjøleskapet i opptil 3 dager og varm forsiktig opp før servering.