

Karamellisert grillet steinfrukt med balsamicoreduksjon

Naturlig søt grillet frukt med syrlig balsamicoglasur – en dessert med moderat glykemisk indeks som blir blodsukkervennlig når den serveres med gresk yoghurt eller nøtter for protein og sunne fettstoffer.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 26.3 / GI 54

Ingredienser

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 liten ananas, skrellet, kjernehus fjernet og skåret i 4 båter

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 store mango, kjernehus fjernet og delt i to

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 store ferskener, kjernehus fjernet og delt i to

Minimal fat for grilling; prevents sticking Smørsmakende matspray

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 ss brunt sukker

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 1/2 dl balsamicoeddik

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Frisk mynte eller basilikum til pynt

logifoodcoach.com/recipes/karamellisert-grillet-steinfrukt-med-balsamicoreduksjon

Instruksjoner

Step 1

Forbered frukten ved å skjære og fjerne kjernehuset fra ananasen, og skjær den deretter på langs i fire like store båter. Del mangoene og ferskenene i to og fjern steinene. Tørk alle fruktbitene med kjøkkenpapir for å sikre bedre karamellisering.

Step 2

Legg all forberedt frukt i en stor bolle. Spray frukten lett med smørsmakende matspray, vend forsiktig, og spray igjen for å skape et jevnt lag. Dette tynne oljelaget forhindrer at frukten setter seg fast og fremmer bruning.

Step 3

Dryss munkefruktssøtstoffet (eller erytritolblandingen) jevnt over fruktbitene og vend forsiktig for å fordele søtstoffet over alle overflatene. Sett bollen til side mens du forbereder balsamicoreduksjonen og grillen. Merk: Hvis du bruker brunt sukker i stedet, vær oppmerksom på at dette vil øke den glykemiske påvirkningen betydelig.

Step 4

Hell balsamicoeddiken i en liten kasserolle og sett på lav varme. La den småkoke forsiktig under omrøring av og til, til volumet er redusert med halvparten og eddiken blir sirupsaktig – dette tar omtrent 8-10 minutter. Ta av varmen og sett til side for å kjøle seg litt ned.

Step 5

Forvarm grillen til middels høy varme eller sett ovnsgrillen på høy. Spray grillristene eller grillpannen lett med matspray, og plasser risten 10-15 cm fra varmekilden for optimal karamellisering uten å brenne.

Step 6

Legg fruktbitene med snittsiden ned på den forvarmede grillen eller grillpannen. Stek i 3-5 minutter uten å flytte dem, slik at det naturlige sukkeret karamelliserer og skaper fine grillstriper. Frukten skal være gyllen og litt myk, men fortsatt holde formen.

Step 7

Mens frukten grilles, rist de skivede mandlene i en tørr stekepanne på middels varme i 2-3 minutter til de dufter og er lett gylne, under hyppig omrøring for å unngå brenning. Sett til side.

Step 8

Flytt forsiktig den grillede frukten over på individuelle serveringsfat og arranger bitene pent. Legg en god klatt (omtrent 1/2 dl) gresk yoghurt ved siden av hver fruktporsjon. Protein og fett i yoghurten er essensielt for å moderere blodsukkerresponsen.

Step 9

Drypp den varme balsamicoreduksjonen over hver fruktporsjon med en skje i et dekorativt mønster. Dryss ristede mandler over toppen for ekstra sprøhet, sunne fettstoffer og ytterligere blodsukkerregulering.

Step 10

Pynt hvert fat med friske mynte- eller basilikumblader for et fargeinnslag og aromatisk kontrast. Server umiddelbart mens frukten fortsatt er varm. For best blodsukkerregulering bør du nyte denne desserten på slutten av et proteinrikt måltid.