

Ferskenpai med lavt glykemisk innhold og fullkornstopping

En blodsukkervennlig dessert med ferske fersken og en fiberrik fullkornstopping som ikke gir samme blodsukkerstigning som tradisjonelle paier.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 8

GL 13.5 / GI 44

Ingredienser

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 modne fersken, skrellet, utsteinet og skåret i skiver

Citric acid may help slow carbohydrate digestion fersk sitronsaft

May support insulin sensitivity and glucose metabolism malt kanel

Aromatic spice with potential metabolic benefits malt muskatnøtt

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins sammalt hvetemel

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load pakket mørk farin

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats transfettfri margarin, skåret i tynne skiver

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI lettkokende havregryn, urørt

logifoodcoach.com/recipes/ferskenpai-med-lavt-glykemisk-innhold-og-fullkornstopping

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 375°F (190°C). Forbered en 9-tommers paiforma ved å spraye lett med matolje eller pensle med en liten mengde olje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Vask, skrell, utstein og skjær ferskenene i jevne båter på omtrent 1/4 tomme tykkelse. Velg faste modne fersken i stedet for altfor myke for bedre blodsukkerregulering. Legg ferskenskivene i et jevnt lag i den forberedte paiformen, med litt overlapping om nødvendig.

Step 3

Drypp den ferske sitronsaften jevnt over ferskenskivene, og dryss deretter over malt kanel og muskatnøtt. Bland forsiktig eller bruk hendene for å sikre at ferskenene er jevnt dekket med sitrus og krydder. Sett til side mens du forbereder toppingen.

Step 4

I en middels bolle blander du sammalt hvetemel og allulose eller erytritol søtstoff, og visper sammen til det ikke er noen klumper igjen og blandingen er jevn i fargen.

Step 5

Tilsett det skivede smøret eller kokosoljen til mel-søtstoff-blanding. Bruk fingertuppene til å arbeide fett inn i de tørre ingrediensene ved å gni og klype til blandingen ligner grove smuler med noen ertestørrelse biter igjen. Dette skaper den karakteristiske smuldrete teksturen.

Step 6

Brett inn de urørte lettkokende havregrynet og rør til de er jevnt fordelt i smulblanding. Dryss denne toppingen jevnt over de forberedte ferskenene og dekk frukten fullstendig.

Step 7

Plasser paiformen på den midterste ovnsristen og stek i 28-32 minutter, til ferskenene bobler rundt kantene, er møre når de stikkes med en gaffel, og toppingen har blitt gylden og sprø.

Step 8

Ta ut av ovnen og la avkjøle i 10-15 minutter før servering. Skjær i 8 like porsjoner, hver på omtrent 3/4 kopp. For optimal blodsukkerregulering kan du servere med en klatt naturell gresk yoghurt eller en liten håndfull mandler for å tilføre protein og ytterligere stabilisere glukoseresponsen.