

Kanelkrydrede posjerte pærer med friske bær

Elegante posjerte pærer tilberedt i aromatisk sitrusjuice med varme krydder – en naturlig søt dessert som ikke vil øke blodsukkeret ditt.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 13.6 / GI 17

Ingredienser

- Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact** appelsinjuice, fersk
- Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly** usøtet eplejuice
- May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism** malt kanel
- Adds warmth and aromatic complexity** malt muskatnøtt
- Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture** faste modne pærer med stilk
- Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants** friske bringebær
- Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids** appelsinskall, fersk revet

Instruksjoner

Step 1

Forbered posjeringsvæsken ved å viske sammen appelsinjuice, eplejuice, malt kanel og malt muskatnøtt i en liten bolle til krydderene er jevnt fordelt i væsken.

Step 2

Bruk en grønnsakskreller til forsiktig å fjerne skallet fra hver pære mens du holder stilken intakt for en elegant presentasjon. Bruk en liten melonballer eller en liten kniv til å fjerne kjernen fra bunnen av pæren, og lag et lite hulrom for å fjerne frøene mens pæren forblir hel.

Step 3

Velg en grunn kasserolle eller dyp stekepanne som er stor nok til å holde alle fire pærene liggende på siden. Plasser de skrelte pærene i pannen og hell den krydrede juiceblandingen over dem, og sørg for at væsken kommer minst halvveis opp på sidene av frukten.

Step 4

Sett pannen på middels varme og la væsken komme til et forsiktig småkok – du skal se små bobler rundt kantene, men ikke et rullende kok. Reduser varmen til middels lav for å opprettholde dette forsiktige småkoket.

Step 5

Posjer pærene i omtrent 30 minutter, og snu dem forsiktig hver 7-8. minutt med en stor skje for å sikre jevn tilberedning og farge. Pærene er ferdige når de er møre når de stikkes med en kniv, men fortsatt holder formen.

Step 6

Bruk en hullskje til forsiktig å overføre hver posjert pære til en individuell serveringtallerken, og still dem oppreist med stilken pekende opp. Om ønskelig kan du redusere posjeringsvæsken over høy varme i 3-4 minutter for å lage en lett sirup.

Step 7

Pynt hver pære med friske bringebær arrangert rundt bunnen og et dryss av fersk revet appelsinskall over toppen. Server umiddelbart mens de er varme, eller kjøli ned i 2 timer og server kalde. For bedre blodsukkerregulering bør du nyte dem etter et proteinrikt måltid.

logifoodcoach.com/recipes/kanelkrydrede-posjerte-paerer-med-friske-baer