

# Blodsukkervennlig eple- og tranebærgalette

En rustikk fullkornterte med fiberrike epler og antioksidantrike tranebær, laget for å minimere blodsukkerstigninger samtidig som den gir maksimal smak.

Forberedelse: 60 min

Tilberedning: 40 min

Totalt: 100 min

Porsjoner: 8

GL 17.5 / GI 54

## Ingredienser

- Choose unsweetened varieties to minimize added sugars

tørket tranebær, usøtet
- Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response

usøtet eplejuice
- Adds flavor complexity without impacting blood sugar

ren vaniljeekstrakt
- May help improve insulin sensitivity

malt kanel
- Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch

maisstivelse
- Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber

store sure epler, kjernet, skrellet og skåret i skiver
- Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour

hvetemel
- Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly

sukker
- logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervennlig-eple-og-tranebaergalette

**Fat slows carbohydrate digestion and glucose release** usalta smør, smeltet

---

**Heart-healthy fat that moderates glycemic response** rapsolje

---

**Keeps pastry tender without affecting blood sugar** isvann

---

## Instruksjoner

---

### Step 1

Legg tørket tranebær og vann (eller eplejuice hvis du bruker det) i en mikrobølgesikker bolle. For best blodsukkerregulering, bruk vann med 1 teskje sitronsaft i stedet for eplejuice. Varm på høy effekt i 1 minutt, rør deretter grundig. Fortsett å varme i 30-sekunders intervaller, rør etter hvert, til væsken er dampende varm. Dekk bollen og la den stå i romtemperatur i omtrent 1 time til tranebærene har absorbert mesteparten av væsken og blandingen har kjølnet seg ned. Rør inn vaniljeekstrakt og malt kanel, sett deretter til side.

### Step 2

Forvarm ovnen til 190°C. I en stor miksebolle, tilsett arrowrotpulver (eller maisstivelse hvis du bruker det) og epleskivene. Vend eplene grundig for å dekke hver skive jevnt med stivelsen, som vil bidra til å tykne fruktsaften under steking. Tilsett den forberedte tranebærblanding og rør forsiktig for å blande alle fyllingredientene. Sett til side mens du forbereder deigen.

### Step 3

I en annen stor bolle, visp sammen hvetemel og søtstoff (allulose, erytritol eller sukker hvis du bruker det) til det er godt blandet. I en liten bolle, smelt smøret og rør inn rapsoljen. Drypp denne smør-olje-blanding over melblanding. Bruk en gaffel eller fingertuppene til å arbeide fett inn i melet til blandingen ligner grove smuler med ertestørrelse biter.

### Step 4

Tilsett isvann til melblanding en spiseskje om gangen, bland forsiktig med en gaffel etter hver tilsetning. Fortsett å tilsette vann akkurat til deigen begynner å holde sammen i en ujevn masse. Du kan trenge 3-4 spiseskjeer totalt. Unngå å arbeide deigen for mye, da dette utvikler gluten og gjør bunnen seig. Deigen skal være litt smuldrete, men holde sammen når den presses.

---

### Step 5

Fest et stort ark aluminiumsfolie til kjøkkenbenken med tape i hjørnene. Dryss folien rikelig med mel. Legg deigen i midten og klapp den til en flat skive. Bruk en meldrysset kjevle til å kavle deigen fra midten og utover i alle retninger, roter av og til, til du har en omtrent sirkulær form på rundt 33 cm i diameter. Kantene kan være uregelmessige for et rustikk utseende.

### Step 6

Skje eple- og tranebærfyllet inn i midten av den utkavlede deigen, og la en 4-5 cm kant rundt kantene. Spre fyllet jevnt over midtpartiet. Brett forsiktig de ytre kantene av deigen opp og over fyllet, legg i folder mens du går rundt sirkelen. Midten av frukten vil forbli eksponert, noe som skaper det karakteristiske rustikke galetteutseendet.

### Step 7

Fjern tapen fra folien og kjøkkenbenken. Legg et nytt ark folie løst over toppen av galetten for å beskytte den eksponerte frukten mot oversteking. Skyv forsiktig hele enheten – bunnfolie, galette og toppfolie – over på en stor stekeplate. Stek i 30 minutter, fjern deretter toppfolien og fortsett å steke i ytterligere 10 minutter til bunnen er gyllen brun og fyllet bobler.

### Step 8

Ta galetten ut av ovnen og la den kjøle seg ned på stekeplaten i 10-15 minutter før du skjærer den. Denne hvileperioden lar fyllet stivne litt, noe som gir renere skiver. Skjær i 8 like kiler og server varm eller i romtemperatur. For bedre blodsukkerregulering, server hver porsjon med en klatt gresk yoghurt eller en liten håndfull nøtter for å tilsette protein og ytterligere bremse glukoseabsorpsjonen.