

Lavglykemisk sommersteinfrukt-crisp med havre-mandeltopping

En blodsukkervennlig dessert som viser frem ferske steinfrukter under en sprø fullkornstopping. Naturlig søthet møter fiberrike ingredienser for balansert nytelse.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 50 min

Totalt: 65 min

Porsjoner: 6

GL 16.3 / GI 49

Ingredienser

Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants kirsebær, utsteinede og halvert

Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber blandede sommerstein frukter (nektariner, fersken, aprikoser), skrellet, utsteinede og skåret i skiver

Low GI alternative to white flour, adds fiber hvetemel

Less refined than white sugar, use sparingly turbinado-sukker eller lyst brunt sukker

Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption gammeldagse havregryn

Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI mandler i skiver

Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour hvetemel

Minimal added sugar for topping, less processed option turbinado-sukker eller lyst brunt sukker

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-sommersteinfrukt-crisp-med-havre-mandeltopping

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism malt kanel

Aromatic spice, negligible glycemic impact malt muskatnøtt

Enhances flavor, no glycemic impact salt

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI valnøttolje eller rapsolje

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding mørk honning

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 175°C. Forbered en 23 cm firkantet ildfast form ved å spraye den lett med matolje eller pensle den med et tynt lag olje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

I en stor bolle, bland de halverte kirsebærene med de skårne steinfrukter (fersken, nektariner og aprikoser). Dryss 1 ss hvetemel og 1 ss turbinado-sukker (eller ditt valgte lavglykemiske søtstoff) over frukten, og vend forsiktig med en slikkepott til frukten er jevnt dekket. Dette lette laget hjelper til med å absorbere overflødig væske under steking. For optimal blodsukkerregulering, bruk allulose, erytritol eller munkefrukt-søtstoff i stedet for turbinado-sukker.

Step 3

Forbered crisp-toppingen ved å viske sammen havregryn, mandler i skiver, 3 ss hvetemel, 2 ss turbinado-sukker (eller lavglykemisk søtstoff), kanel, muskatnøtt og salt i en separat middels stor bolle. Bland grundig for å sikre at krydderne er jevnt fordelt i de tørre ingrediensene.

Step 4

Hell valnøttoljen og den mørke honningen (eller yacon-sirup eller sukkerfri sirup for bedre glykemisk kontroll) over havreblandingen. Bruk en gaffel eller fingertuppene dine til å arbeide de våte ingrediensene inn i den tørre blandingen til alt er godt blandet og toppingen har en smuldrete, sammenhengende tekstur. Blandingen skal holde litt sammen når den presses.

Step 5

Overfør fruktblandingen til den ildfaste formen din, og fordel den jevnt over bunnen. Dryss havre-mandeltoppingen jevnt over fruktlaget, og sørg for full dekning for en gyllen, sprø finish.

Step 6

Sett formen i den forvarme ovnen og stek i 45 til 55 minutter, til frukten bobler kraftig rundt kantene og toppingen har blitt gyllen brun. Aromaen av kanel og karamellisert frukt vil fylle kjøkkenet ditt.

Step 7

Ta ut av ovnen og la den avkjøles i minst 10 minutter før servering. Denne desserten er deilig servert varm eller ved romtemperatur. For bedre blodsukkerregulering, kombiner med en klatt naturell gresk yoghurt eller nyt etter et proteinrikt måltid. Hver porsjon er omtrent 2,5 dl, og gir en moderat glykemisk belastning på 16,3.