

Lavglykemiske vaniljeposjerte fersken med mandelekstrakt

Naturlig søt steinfrukt forsiktig kokt i en lett vaniljesirup med minimalt tilsatt sukker – en blodsukkervennlig dessert som tilfredsstiller suget uten å sende blodsukkeret i været.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 4

GL 10.1 / GI 63

Ingredienser

For poaching liquid base vann

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact sukker

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar vaniljestang, delt på langs og frøene skrapet ut

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness store modne fersken, steinet og delt i kvarter

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity friske mynteblade eller malt kanel

Instruksjoner

Step 1

Hell vannet i en middels stor kasserolle og tilsett nøyaktig 2 spiseskjeer sukker (eller ditt valgte lavglykemiske søtstoffalternativ) sammen med den delte vaniljestangen og de utskrapte frøene. Sett på middels lav varme.

Step 2

Rør i blandingen forsiktig men kontinuerlig til sukkeret er helt oppløst i vannet og danner en lett sirupbase. Dette bør ta omtrent 2-3 minutter. Sirupen skal forbli veldig lys og knapt søt.

Step 3

La den vaniljeinfunderte sirupen småkoke forsiktig i 8-10 minutter, rør av og til, til den reduseres litt og vaniljesmaken intensiveres. Tilsett mandelekstrakten i løpet av de siste 2 minuttene av småkokingen. Væsken skal forbli klar og lys.

Step 4

Legg forsiktig ferskenkvartene i den småkokende sirupen, og plasser dem i ett lag om mulig. Reduser varmen til lav for å opprettholde en forsiktig småkoking som knapt bobler.

Step 5

Posjer ferskenkvartene i 4-5 minutter, snu dem én gang halvveis, til de er møre når de stikkes med en gaffel, men fortsatt holder formen. Unngå å koke for lenge for å bevare fiberstrukturen, som er avgjørende for blodsukkerhåndtering.

Step 6

Bruk en hullsleiv til å forsiktig overføre de posjerte ferskenene til individuelle serveringsskåler, og fordel dem jevnt mellom 4 skåler (4 ferskenkvartar per porsjon). Hell 2-3 spiseskjeer av den varme vanilje-mandel posjeringsvæsken over hver porsjon.

Step 7

Pynt hver skål med 2 friske mynteblade eller et lett dryss av kanel. Server umiddelbart mens den er varm, eller kjøøl ned i 2 timer for en forfriskende kald dessert. For bedre blodsukkerregulering bør du nyte den etter et proteinrikt måltid eller kombinere med 2 spiseskjeer gresk yoghurt eller 10-12 mandler.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-vaniljeposjerte-fersken-med-mandelekstrakt