

Cobbler z jagodami i jabłkiem o niskim indeksie glikemicznym

Deser przyjazny dla poziomu cukru we krwi z bogatymi w antyoksydanty jagodami i jabłkami, z pełnoziarnistą posypką. Idealny do zaspokojenia ochoty na słodczy bez gwałtownego skoku glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 6

GL 16.4 / GI 53

Składniki

świeże maliny

świeże borówki

posiekane jabłka

cukier turbinado lub brązowy

cynamon mielony

skórka z cytryny

sok z cytryny

skrobia ziemniaczana

białko z dużego jajka

logifoodcoach.com/recipes/cobbler-z-jagodami-i-jablkiem-o-niskim-indeksie-glikemicznym

mleko sojowe

sól

ekstrakt waniliowy

cukier turbinado lub brązowy

mąka pszenna pełnoziarnista typu ciasto

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj sześć indywidualnych żaroodpornych foremek do zapiekania (o pojemności około 180-240 ml każda), lekko natłuszczając wewnątrz każdej z nich sprayem do pieczenia, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Połącz świeże maliny, borówki i posiekane jabłka w średniej misce. Dodaj 2 łyżki stołowe cukru turbinado (lub zamiennik erytrytol), cynamon mielony, skórkę z cytryny i sok z cytryny, następnie delikatnie wymieszaj, aż owoce będą równomiernie pokryte przyprawami.

Step 3

Posyp skrobią ziemniaczaną (lub zamiennikiem mąki migdałowej) mieszankę owoców i dokładnie wymieszaj, aż składnik będzie całkowicie wmieszany i nie pozostaną białe smugi. To pomoże zagęścić soki owocowe podczas pieczenia. Odstaw miskę na bok, przygotowując posypkę.

Step 4

W osobnej czystej misce energicznie ubij białko, aż stanie się pienne i lekko zwiększy objętość. Dodaj niesłodzone mleko sojowe, sól, ekstrakt waniliowy, pozostałe 1,5 łyżki stołowej cukru turbinado (lub zamiennik erytrytol) i mąkę pszenną pełnoziarnistą typu ciasto.

Step 5

Wymieszaj mieszankę na posypkę łyżką lub trzepaczką, aż wszystkie składniki będą dobrze połączone i otrzymasz gładkie, płynne ciasto bez grudek mąki. Konsystencja powinna przypominać rzadkie ciasto naleśnikowe.

logifoodcoach.com/recipes/cobbler-z-jagodami-i-jablkiem-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 6

Rozdziel mieszankę jagodowo-jabłkową równomiernie pomiędzy sześć przygotowanych foremek, wypełniając każdą około w dwóch trzecich. Ostrożnie wlej pełnoziarnistą posypkę na owoce w każdej foremce, w razie potrzeby delikatnie rozprowadzając tyłem łyżki, aby równomiernie pokryć powierzchnię.

Step 7

Ułóż wszystkie foremki na dużej blasze z krawędziami, aby złapać ewentualne kapanie i ułatwić obsługę. Umieść blachę w rozgrzanym piekarniku na środkowej półce.

Step 8

Piecz przez około 30 minut, aż nadzienie owocowe będzie intensywnie bulgotać wokół krawędzi, owoce będą miękkie po przekłuciu widelcem, a posypka nabierze złotobrazowego koloru i będzie sprężysta po lekkim dotknięciu. Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć przez 5-10 minut przed podaniem na ciepło. Każda foremka to jedna porcja.