

Chrupiący deser z moreli i migdałów o niskim indeksie glikemicznym

Naturalnie słodki, bogaty w błonnik deser z świeżych moreli i chrupiących migdałów. Przyjazny dla poziomu cukru we krwi, bez rafinowanej mąki i przetworzonych cukrów.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 6

GL 6.7 / GI 50

Składniki

for coating baking dish oliwa z oliwek do natłuszczenia

approximately 8-10 medium apricots świeże morele, przekrojone na pół i bez pestek

provides healthy fats and protein surowe migdały, grubo posiekane

adds fiber and texture płatki owsiane bezglutenowe certyfikowane

aromatic spice complement całe nasiona anyżu

natural sweetener, use sparingly surowy miód

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej piekarnik do 175°C. Ta umiarkowana temperatura pozwala owocowi zmięknąć i skarmelizować się bez przypalenia posypki z orzechów.

Step 2

Lekko natłuść szklane naczynie do pieczenia o średnicy 23 cm oliwą z oliwek, używając pędzla cukierniczego lub ręcznika papierowego, upewniając się, że dno i boki są równomiernie pokryte, aby zapobiec przywieraniu.

Step 3

Pokrój morele na ćwiartki lub mniejsze kawałki, aby przyspieszyć gotowanie i ułatwić serwowanie. Ułóż je równomiernie na dnie przygotowanego naczynia, tworząc pojedynczą warstwę, gdy to możliwe.

Step 4

Rozsyp posiekane migdały równomiernie na kawałkach moreli, a następnie płatki owsiane i nasiona anyżu. To tworzy chrupiącą posypkę, która pięknie się zrumieni w piekarniku.

Step 5

Polej miodem w cienkim strumieniu całą powierzchnię, starając się rozprowadzić go jak najbardziej równomiernie na mieszance owoców i orzechów.

Step 6

Umieść naczynie w rozgrzanym piekarniku i piecz przez 25 minut lub do momentu, aż migdały staną się złotobrzowe, a morele będą bulgotać na brzegach swoimi naturalnymi sokami.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i odstaw na 5 minut przed podaniem. Podawaj na ciepło, opcjonalnie z niesłodzonym jogurtem greckim, aby dodać białka i uzyskać jeszcze bardziej zrównoważoną odpowiedź poziomu cukru we krwi. Każda porcja to około 3/4 szklanki.