

Pudding chlebowy z pełnoziarnistego pieczywa z gruszkami i ciepłymi przyprawami

Bogaty w błonnik pudding z pełnoziarnistego chleba z karmelizowanymi gruszkami i rozgrzewającymi przyprawami — deser przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który zaspokaja bez skoków glikemii.

Przygotowanie: 25 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 75 min

Porcje: 8

GL 18.3 / GI 44

Składniki

including crust mocny pełnoziarnisty chleb, pokrojony w kostkę 2,5 cm

masło niesolone

olej rzepakowy

duże dojrzałe twarde gruszki, obrane, przekrojone na pół, wydrążone i pokrojone w plasterki

pinches ziele angielskie

mleko 1%

jajka, lekko rozbite

brazowy cukier, podzielony

logifoodcoach.com/recipes/pudding-chlebowy-z-pelnoziarnistego-pieczywa-z-gruszkami-i-cieplymi-przyprawami

miód

ekstrakt waniliowy

cynamon mielony

goździki mielone

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 175°C. Rozłóż kostki pełnoziarnistego chleba w jednej warstwie na dużej blasze do pieczenia. Podpiekaj w rozgrzanym piekarniku przez około 5 minut, aż brzegi będą lekko złociste i chrupiące. Wyjmij i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

Step 2

Rozgrzej dużą patelnię nieprzywierającą na średnim ogniu. Dodaj połowę masła i 1 łyżkę oleju rzepakowego, obracając, aż masło się rozpuści i zacznie pienić. Ułóż połowę pokrojonych gruszek na patelni w jednej warstwie. Smaż bez mieszania przez 2-3 minuty, aż spód będzie złotobrazowy, następnie przewróć i usmaż drugą stronę. Posyp szczodłą szczyptą ziela angielskiego. Przełóż na talerz i powtórz z pozostałym masłem, olejem, gruszkami i zieleń angielskim.

Step 3

Lekko natłuść naczynie do pieczenia o wymiarach 23 cm sprayem do pieczenia lub posmaruj olejem. Ułóż połowę podpieczonych kostek chleba równomiernie na dnie naczynia. Rozłóż połowę karmelizowanych plasterków gruszek na chlebie, następnie przykryj pozostałymi kostkami chleba, tworząc warstwową strukturę. Odłóż pozostałe gruszki na wierzch.

Step 4

W dużej misce ubij mleko, rozbite jajka, 2 łyżki brązowego cukru, miód, ekstrakt waniliowy, cynamon mielony i goździki mielone, aż składniki będą dokładnie połączone, a cukier się rozpuści. Wlej tę budyniową mieszankę równomiernie na warstwowo chleb i gruszki, upewniając się, że wszystkie kawałki chleba są zwilżone.

Step 5

Przykryj naczynie do pieczenia szczelnie folią spożywczą i odstaw w temperaturze pokojowej na 20-30 minut. Co 8-10 minut delikatnie dociskaj chleb szpatułką, aby pomóc mu wchłonąć mieszankę budyniową. Chleb powinien być dokładnie namoczony, ale nadal zachowywać kształt.

Step 6

Zdejmij folię spożywczą i ułóż odłożone karmelizowane plasterki gruszek dekoracyjnie na wierzchu puddingu. Posyp równomiernie pozostałą 1 łyżką brązowego cukru. Piecz bez przykrycia przez 45-55 minut, aż wierzch będzie złotobrązowy, a nóż wbity w środek wyjdzie w większości czysty z zaledwie kilkoma wilgotnymi okruszkami.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i pozwól puddingowi chlebowemu odpocząć przez 10 minut przed podaniem. To pozwala budyniowi odpowiednio się ściągnąć. Podawaj na ciepło, krojąc na 8 równych porcji. Przechowuj resztki przykryte w lodówce do 3 dni i delikatnie podgrzewaj przed podaniem.