

Karmelizowane grillowane owoce pestkowe z redukcją balsamiczną

Naturalnie słodkie grillowane owoce wzbogacone pikantnym sosem balsamicznym — deser o umiarkowanym indeksie glikemicznym, który staje się przyjazny dla poziomu cukru we krwi, gdy podasz go z jogurtem greckim lub orzechami dla białka i zdrowych tłuszczów.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 25 min

Porcje: 4

GL 26.3 / GI 54

Składniki

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 mały ananas, obrany, wydrążony i pokrojony na 4 ćwiartki

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 duże mango, wydrążone i przekrojone na pół

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 duże brzoskwinie, wydrążone i przekrojone na pół

Minimal fat for grilling; prevents sticking Spray do gotowania o smaku masła

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 łyżki brązowego cukru

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 1/2 szklanki octu balsamicznego

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Świeża mięta lub bazylia do dekoracji

logifoodcoach.com/recipes/karmelizowane-grillowane-owoce-pestkowe-z-redukcja-balsamiczna

Instrukcje

Step 1

Przygotuj owoce, obierając i wydrążając ananasa, a następnie kroją go wzdłuż na cztery równe ćwiartki. Przekrój mango i brzoskwinie na pół, usuwając pestki. Osusz wszystkie kawałki owoców ręcznikiem papierowym, aby zapewnić lepszą karmelizację.

Step 2

Umieść wszystkie przygotowane owoce w dużej misce. Lekko spryskaj owoce sprayem do gotowania o smaku masła, delikatnie wymieszaj, a następnie spryskaj ponownie, aby stworzyć równomierną warstwę. Ta lekka warstwa oleju zapobiega przywieraniu i sprzyja zrumienieniu.

Step 3

Posyp słodzikiem z owocu mnicha (lub mieszanką z erytrytolem) równomiernie na kawałki owoców i wymieszaj ostrożnie, aby rozprowadzić słodzik na wszystkich powierzchniach. Odstaw miskę, przygotowując redukcję balsamiczną i grill. Uwaga: jeśli używasz brązowego cukru, pamiętaj, że znacznie zwiększy to wpływ glikemiczny.

Step 4

Wlej ocet balsamiczny do małego rondla i postaw na małym ogniu. Pozwól mu delikatnie się gotować, mieszając od czasu do czasu, aż objętość zmniejszy się o połowę, a ocet stanie się syropowaty — zajmuje to około 8-10 minut. Zdejmij z ognia i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

Step 5

Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury lub ustaw opiekacz na wysoką. Lekko posmaruj kratkę grilla lub patelnię do opiekacza sprayem do gotowania, umieszczając ruszt 10-15 cm od źródła ciepła dla optymalnej karmelizacji bez przypalania.

Step 6

Ułóż kawałki owoców stroną przekrojoną w dół na rozgrzanym grillu lub patelni do opiekacza. Gotuj przez 3-5 minut bez przesuwania ich, pozwalając naturalnym cukrom się skarmelizować i stworzyć piękne ślady z grilla. Owoce powinny być złociste i lekko miękkie, ale nadal zachowywać kształt.

Step 7

Podczas grillowania owoców podpraż płatki migdałów na suchej patelni na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż staną się aromatyczne i lekko złociste, często mieszając, aby zapobiec przypaleniu. Odstaw.

Step 8

Ostrożnie przełóż grillowane owoce na indywidualne talerze, atrakcyjnie układając kawałki. Dodaj hojną porcję (około 1/4 szklanki) jogurtu greckiego obok każdej porcji owoców. Białko i tłuszcz w jogurcie są niezbędne do umiarkowania odpowiedzi glikemicznej.

Step 9

Polej każdą porcję owoców ciepłą redukcją balsamiczną łyżką w dekoracyjny wzór. Posyp prażonymi migdałami dla dodatkowego chrupania, zdrowych tłuszczów i dodatkowej kontroli poziomu cukru we krwi.

Step 10

Udekoruj każdy talerz świeżymi listkami mięty lub bazylii dla koloru i aromatycznego kontrastu. Podawaj natychmiast, gdy owoce są jeszcze ciepłe. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi delektuj się tym deserem na koniec posiłku bogatego w białko.