

Crumble z brzoskwiniami o niskim indeksie glikemicznym z pełnoziarnistą kruszonką

Deser przyjazny dla poziomu cukru we krwi z świeżymi brzoskwiniami i bogatą w błonnik pełnoziarnistą kruszonką, która nie powoduje skoków glukozy jak tradycyjne crumble.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 8

GL 13.5 / GI 44

Składniki

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 dojrzałych brzoskwiń odmian o łatwo oddzielającej się pestce, obranych, wydrylowanych i pokrojonych w plastry

Citric acid may help slow carbohydrate digestion świeży sok z cytryny

May support insulin sensitivity and glucose metabolism cynamon mielony

Aromatic spice with potential metabolic benefits gałka muskatołowa mielona

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins mąka pełnoziarnista

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load ciemny cukier brązowy, ubity

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats margaryna bez tłuszczów trans, pokrojona w cienkie plastry

logifoodcoach.com/recipes/crumble-z-brzoskwiniami-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-pelnoziarnista-kruszonka

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI
płatki owsiane błyskawiczne, niegotowane

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 190°C. Przygotuj tortownicę o średnicy 23 cm, lekko spryskując ją olejem lub smarując niewielką ilością oleju, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Umyj, obierz, wydryluj i pokrój brzoskwinie w równomierne kawałki o grubości około 0,5 cm. Wybierz jędrne, dojrzałe brzoskwinie zamiast zbyt miękkich dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi. Ułóż plastry brzoskwiń równomierną warstwą w przygotowanej tortownicy, lekko nakładając na siebie w razie potrzeby.

Step 3

Skrop plastry brzoskwiń równomiernie świeżym sokiem z cytryny, następnie posyp cynamonem i gałką muszkatołową. Delikatnie wymieszaj lub użyj rąk, aby upewnić się, że brzoskwinie są równomiernie pokryte cytrusami i przyprawami. Odstaw na bok, przygotowując kruszonkę.

Step 4

W średniej misce połącz mąkę pełnoziarnistą i alulozę lub erytrytol, mieszając trzepaczką, aż nie będzie grudek, a mieszanka będzie jednolita w kolorze.

Step 5

Dodaj pokrojone masło lub olej kokosowy do mieszanki mąki i słodzika. Używając opuszków palców, wtrzyj tłuszcz w suche składniki, rozcierając i zgniatając, aż mieszanka przypomina grube okruchy z kilkoma kawałkami wielkości groszku. To tworzy charakterystyczną kruchą teksturę.

Step 6

Dodaj niegotowane płatki owsiane błyskawiczne, mieszając, aż będą równomiernie rozprowadzone w całej mieszance. Posyp tą kruszonką równomiernie przygotowane

brzoskwinie, całkowicie pokrywając owoce.

Step 7

Umieść tortownicę na środkowym ruszcie piekarnika i piecz przez 28-32 minuty, aż brzoskwinie będą bulgotać na brzegach, miękkie po przekłuciu widelcem, a kruszonka nabierze złotobrazowego koloru i będzie chrupiąca.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i odstaw na 10-15 minut przed podaniem. Pokrój na 8 równych porcji, każda o pojemności około 180 ml. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi podawaj z łyżką jogurtu greckiego naturalnego lub małą garścią migdałów, aby dodać białko i dodatkowo ustabilizować odpowiedź glukozy.