

Gruszki w cynamonie z świeżymi jagodami

Eleganckie gruszki gotowane w aromatycznych sokach cytrusowych z ciepłymi przyprawami — naturalnie słodki deser, który nie podniesie poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 13.6 / GI 17

Składniki

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact sok pomarańczowy, świeżo wyciśnięty

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly sok jabłkowy bez cukru

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism cynamon mielony

Adds warmth and aromatic complexity gałka muskatołowa mielona

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture twarde dojrzałe gruszki z ogonkami

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants świeże maliny

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids skórka pomarańczowa, świeżo starta

Instrukcje

Step 1

Przygotuj płyn do gotowania, mieszając w małej misce sok pomarańczowy, sok jabłkowy, mielony cynamon i mieloną gałkę muszkatołową, aż przyprawy będą równomiernie rozprowadzone w płynie.

Step 2

Za pomocą obieraczki do warzyw ostrożnie obierz każdą gruszkę ze skórki, zachowując ogonki dla eleganckiej prezentacji. Użyj małej łyżki do lodów lub noża do obierania, aby wydrążyć gruszki od dołu, tworząc małą wnękę i usuwając pestki, pozostawiając gruszkę w całości.

Step 3

Wybierz płytką rondel lub głęboką patelnię wystarczająco dużą, aby pomieścić wszystkie cztery gruszki leżące na boku. Ułóż obrane gruszki w rondlu i wlej przyprawioną mieszankę soków, upewniając się, że płyn sięga co najmniej do połowy wysokości owoców.

Step 4

Postaw rondel na średnim ogniu i doprowadź płyn do delikatnego gotowania — powinieneś zobaczyć małe bąbelki wokół brzegów, ale nie intensywne wrzenie. Zmniejsz ogień do średnio-niskiego, aby utrzymać to delikatne gotowanie.

Step 5

Gotuj gruszki przez około 30 minut, ostrożnie obracając je co 7-8 minut dużą łyżką, aby zapewnić równomierne gotowanie i kolor. Gruszki są gotowe, gdy są miękkie po przekłuciu nożem, ale nadal zachowują kształt.

Step 6

Za pomocą durszlakowej łyżki ostrożnie przenieś każdą gotowaną gruszkę na indywidualny talerz, stawiając je pionowo z ogonkami skierowanymi do góry. Jeśli chcesz, możesz zredukować płyn z gotowania na dużym ogniu przez 3-4 minuty, aby stworzyć lekki syrop.

Step 7

Udekoruj każdą gruszkę świeżymi malinami ułożonymi wokół podstawy i posyp świeżo startą skórką pomarańczową. Podawaj natychmiast na ciepło lub schłódź przez 2 godziny i podawaj na zimno. Dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz po posiłku bogatym w białko.