

Galette z jabłkami i żurawiną przyjazna dla poziomu cukru

Rustykalna tarta z pełnoziarnistej mąki z bogatymi w błonnik jabłkami i żurawiną pełną antyoksydantów, stworzona tak, by minimalizować skoki glukozy przy maksymalnym smaku.

Przygotowanie: 60 min

Gotowanie: 40 min

Razem: 100 min

Porcje: 8

GL 17.5 / GI 54

Składniki

Choose unsweetened varieties to minimize added sugars suszona żurawina, bez cukru

Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response sok jabłkowy bez cukru

Adds flavor complexity without impacting blood sugar czysty ekstrakt waniliowy

May help improve insulin sensitivity cynamon mielony

Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch mąka kukurydziana

Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber duże cierpkie jabłka, bez gniazd nasiennych, obrane i pokrojone w plasterki

Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour mąka pełnoziarnista

Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly cukier kryształ
logifoodcoach.com/recipes/galette-z-jablkami-i-zurawina-przyjazna-dla-poziomu-cukru

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release masło niesolone, roztopione

Heart-healthy fat that moderates glycemic response olej rzepakowy

Keeps pastry tender without affecting blood sugar lodowata woda

Instrukcje

Step 1

Umieść suszoną żurawinę i wodę (lub sok jabłkowy, jeśli używasz) w misce nadającej się do mikrofalówki. Dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi użyj wody z 1 łyżeczką soku z cytryny zamiast soku jabłkowego. Podgrzewaj w mikrofalówce na wysokiej mocy przez 1 minutę, następnie dokładnie wymieszaj. Kontynuuj podgrzewanie w 30-sekundowych odstępach, mieszając po każdym, aż płyn będzie parujący. Przykryj miskę i odstaw w temperaturze pokojowej na około 1 godzinę, aż żurawina wchłonie większość płynu, a mieszanka ostygnie. Wmieszaj ekstrakt waniliowy i cynamon, następnie odstaw.

Step 2

Rozgrzej piekarnik do 190°C. W dużej misce dodaj mąkę arrowroot (lub mąkę kukurydzianą, jeśli używasz) i pokrojone jabłka. Dokładnie wymieszaj jabłka, aby każdy plasterk był równomiernie pokryty skrobią, co pomoże zagęścić soki owocowe podczas pieczenia. Dodaj przygotowaną mieszankę żurawinową i delikatnie wymieszaj, aby połączyć wszystkie składniki nadzienia. Odstaw, przygotowując ciasto.

Step 3

W oddzielnej dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą i słodzik (alulozę, erytrytol lub cukier, jeśli używasz), aż będą dobrze połączone. W małej misce roztop masło i wmieszaj olej rzepakowy. Polej tą mieszanką masła i oleju mieszankę mąki. Używając widelca lub opuszków palców, wmieszaj tłuszcze w mąkę, aż mieszanka przypomina grube okruchy z kawałkami wielkości grochu.

Step 4

Dodawaj lodowatą wodę do mieszanki mąki po jednej łyżce stołowej na raz, delikatnie mieszając widelcem po każdym dodaniu. Kontynuuj dodawanie wody tylko do momentu, gdy ciasto zacznie trzymać się razem w postrzępioną masę. Możesz potrzebować łącznie 3-4 łyżek. Unikaj nadmiernego wyrabiania ciasta, ponieważ rozwija to gluten i sprawia, że spód jest twardy. Ciasto powinno być lekko kruche, ale trzymać się razem po uciśnięciu.

logifoodcoach.com/recipes/galette-z-jablkami-i-zurawina-przyjazna-dla-pozniomu-cukru

Step 5

Przymocuj dużą kartkę folii aluminiowej do blatu taśmą w rogach. Posyp folię obficie mąką. Umieść ciasto na środku i uklepuj w płaski krążek. Używając posypanej mąką wałka, rozwałkuj ciasto od środka na zewnątrz we wszystkich kierunkach, obracając od czasu do czasu, aż otrzymasz mniej więcej okrągły kształt o średnicy około 33 cm. Brzegi mogą być nieregularne dla rustykalnego wyglądu.

Step 6

Nałóż nadzienie z jabłek i żurawiny na środek rozwałkowanego ciasta, pozostawiając 4-5 cm obramowanie wokół brzegów. Rozłóż nadzienie równomiernie na środkowej części. Ostrożnie zawiń zewnętrzne brzegi ciasta do góry i na nadzienie, fałdując podczas okrążania koła. Środek owoców pozostanie odsłonięty, tworząc charakterystyczny rustykalny wygląd galette.

Step 7

Usuń taśmę z folii i blatu. Umieść drugą kartkę folii luźno na wierzchu galette, aby chronić odsłonięte owoce przed przypaleniem. Ostrożnie przesunąć całość — dolną folię, galette i górną folię — na dużą blachę do pieczenia. Piecz przez 30 minut, następnie usuń górną folię i kontynuuj pieczenie przez dodatkowe 10 minut, aż spód będzie złocistobrazowy, a nadzienie będzie bulgotać.

Step 8

Wyjmij galette z piekarnika i pozwól jej ostygnąć na blasze przez 10-15 minut przed krojeniem. Ten okres odpoczynku pozwala nadzieniu lekko zastygnąć, ułatwiając czystsze krojenie. Pokrój na 8 równych kawałków i podawaj na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj każdą porcję z łyżką jogurtu greckiego lub małą garścią orzechów, aby dodać białko i dodatkowo spowolnić wchłanianie glukozy.