

Letni crumble z owoców pestkowych o niskim indeksie glikemicznym z posypką owsiano-migdałową

Przyjazny dla poziomu cukru we krwi deser z świeżych owoców pestkowych pod chrupiącą posypką z pełnego ziarna. Naturalna słodycz spotyka składniki bogate w błonnik dla zrównoważonej przyjemności.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 50 min Razem: 65 min Porcje: 6

GL 16.3 / GI 49

Składniki

Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants czereśnie, bez pestek i przekrojone na połówki

Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber mieszanka letnich owoców pestkowych (nektarynki, brzoskwinie, morele), obrane, bez pestek i pokrojone w plasterki

Low GI alternative to white flour, adds fiber mąka pełnoziarnista

Less refined than white sugar, use sparingly cukier turbinado lub jasny cukier brązowy

Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption tradycyjne płatki owsiane

Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI płatki migdałowe

logifoodcoach.com/recipes/letni-crumble-z-owocow-pestkowych-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-posypka-
Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour mąka pełnoziarnista owsiano-migdałowa

Minimal added sugar for topping, less processed option cukier turbinado lub jasny cukier brązowy

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism cynamon mielony

Aromatic spice, negligible glycemic impact gałka muszkatołowa mielona

Enhances flavor, no glycemic impact sól

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI olej orzechowy lub olej rzepakowy

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding ciemny miód

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 175°C. Przygotuj kwadratowe naczynie do pieczenia o boku 23 cm, lekko spryskując je olejem w sprayu lub smarując cienką warstwą oleju, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

W dużej misce połącz przekrojone na połówki czereśnie z pokrojonymi w plasterki owocami pestkowymi (brzoskwiniami, nektarynkami i morelami). Posyp owoce 1 łyżką mąki pełnoziarnistej i 1 łyżką cukru turbinado (lub wybranego słodzika o niskim IG), a następnie delikatnie wymieszaj szpatułką, aż owoce będą równomiernie pokryte. Ta lekka powłoka pomaga wchłonąć nadmiar soków podczas pieczenia. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi użyj alulozy, erytrytolu lub słodzika z owocu mnicha zamiast cukru turbinado.

Step 3

Przygotuj posypkę crumble, mieszając płatki owsiane, płatki migdałowe, 3 łyżki mąki pełnoziarnistej, 2 łyżki cukru turbinado (lub słodzika o niskim IG), cynamon, gałkę muszkatołową i sól w oddzielnej średniej misce. Dokładnie wymieszaj, aby przyprawy były równomiernie rozprowadzone w suchych składnikach.

Step 4

Polej mieszankę owsianą olejem orzechowym i ciemnym miodem (lub syropem yacon lub syropem bezcukrowym dla lepszej kontroli glikemicznej). Używając widelca lub opuszków palców, wmieszaj mokre składniki w suchą mieszankę, aż wszystko będzie dobrze połączone, a posypka nabierze kruchej, spójnej tekstury. Mieszanka powinna lekko trzymać się razem po ściśnięciu.

Step 5

Przełóż przygotowaną mieszankę owocową do naczynia do pieczenia, rozkładając ją równomiernie na dnie. Posyp posypką owsiano-migdałową równomiernie na warstwę owoców, zapewniając pełne pokrycie dla złocistego, chrupiącego wykończenia.

Step 6

Umieść naczynie w rozgrzanym piekarniku i piecz przez 45 do 55 minut, aż owoce będą intensywnie bulgotać na brzegach, a posypka nabierze złocistego brązu. Aromat cynamonu i karmelizowanych owoców wypełni twoją kuchnię.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć przez co najmniej 10 minut przed podaniem. Ten deser jest pyszny podawany na ciepło lub w temperaturze pokojowej. Dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi połącz z łyżką naturalnego greckiego jogurtu lub delektuj się po posiłku bogatym w białko. Każda porcja to około 1 szklanka, zapewniająca umiarkowany ładunek glikemiczny 16,3.