

Gruszki w waniliowym syropie z ekstraktem migdałowym o niskim indeksie glikemicznym

Naturalnie słodkie owoce pestkowe delikatnie gotowane w lekkim waniliowym syropie z minimalną ilością cukru — przyjazny dla poziomu cukru we krwi deser, który zaspokaja ochotę na słodczy bez gwałtownych skoków glukozy.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 15 min

Razem: 20 min

Porcje: 4

GL 10.1 / GI 63

Składniki

For poaching liquid base woda

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact cukier biały

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar laska wanilii, rozcięta wzdłuż i z wyskrobanymi nasionkami

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness duże dojrzałe brzoskwinie, bez pestek i pokrojone na ćwiartki

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity świeże liście mięty lub cynamon mielony

logifoodcoach.com/recipes/gruszki-w-waniliowym-syropie-z-ekstraktem-migdalowym-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Instrukcje

Step 1

Wlej wodę do średniego rondla i dodaj dokładnie 2 łyżki cukru (lub wybrany zamiennik słodzika o niskim indeksie glikemicznym) wraz z rozciętą laską wanilii i jej wyskrobanymi nasionkami. Postaw na średnio-małym ogniu.

Step 2

Mieszaj delikatnie, ale ciągle, aż cukier całkowicie rozpuści się w wodzie, tworząc lekką bazę syropu. Powinno to zająć około 2-3 minut. Syrop powinien pozostać bardzo lekki i ledwo słodki.

Step 3

Pozwól syropowi z wanilią delikatnie gotować się przez 8-10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż lekko zredukuje się i smak wanilii się wzmocni. Dodaj ekstrakt migdałowy w ostatnich 2 minutach gotowania. Płyn powinien pozostać przezroczysty i lekki.

Step 4

Ostrożnie dodaj ćwiartki brzoskwiń do gotującego się syropu, układając je w jednej warstwie, jeśli to możliwe. Zmniejsz ogień do małego, aby utrzymać delikatne gotowanie, które ledwo bulgocze.

Step 5

Gotuj ćwiartki brzoskwiń przez 4-5 minut, obracając je raz w połowie czasu, aż będą miękkie po przekłuciu widelcem, ale nadal zachowają kształt. Unikaj przegotowania, aby zachować strukturę błonnika, która jest niezbędna do kontroli poziomu cukru we krwi.

Step 6

Używając durszlaka, ostrożnie przenieś gotowane brzoskwinie do pojedynczych misek, dzieląc je równo na 4 porcje (4 ćwiartki brzoskwini na porcję). Polej każdą porcję 2-3 łyżkami ciepłego płynu waniliowo-migdałowego.

Step 7

Udekoruj każdą miseczkę 2 świeżymi listkami mięty lub lekkim posypaniem cynamonu.

Podawaj natychmiast, gdy jest ciepłe, lub schłódź przez 2 godziny, aby uzyskać orzeźwiający zimny deser. Dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi ciesz się nim po posiłku bogatym w białko lub połącz z 2 łyżkami jogurtu greckiego lub 10-12 migdałami.