

Cobbler de frutas vermelhas e maçã de baixo índice glicêmico

Uma sobremesa amiga do açúcar no sangue com frutas vermelhas e maçãs ricas em antioxidantes e uma cobertura de grãos integrais. Perfeita para satisfazer a vontade de doce sem picos de glicose.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 6

GL 16.4 / GI 53

Ingredientes

framboesas frescas

mirtilos frescos

maçãs picadas

açúcar turbinado ou mascavo

canela em pó

raspa de limão

suco de limão

amido de milho

clara de ovo grande

leite de soja

sal

extrato de baunilha

açúcar turbinado ou mascavo

farinha de trigo integral

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 175°C. Prepare seis ramequins individuais resistentes ao forno (capacidade de aproximadamente 180 a 240 ml cada) revestindo levemente o interior de cada um com spray de cozinha para evitar que grudem.

Step 2

Combine as framboesas frescas, mirtilos e maçãs picadas em uma tigela média. Adicione 2 colheres de sopa de açúcar turbinado (ou substituto de eritritol), canela em pó, raspa de limão e suco de limão, depois misture delicadamente até que as frutas estejam uniformemente revestidas com os temperos.

Step 3

Polvilhe o amido de milho (ou substituto de farinha de amêndoas) sobre a mistura de frutas e mexa bem até que esteja completamente incorporado e não restem listras brancas. Isso ajudará a engrossar os sucos das frutas durante o cozimento. Reserve a tigela enquanto você prepara a cobertura.

Step 4

Em uma tigela limpa separada, bata a clara de ovo vigorosamente até que fique espumosa e ligeiramente aumentada em volume. Adicione o leite de soja sem açúcar, sal, extrato de baunilha, as 1,5 colheres de sopa restantes de açúcar turbinado (ou substituto de eritritol) e a farinha de trigo integral.

Step 5

Mexa a mistura da cobertura com uma colher ou batedor até que todos os ingredientes estejam bem combinados e você tenha uma massa lisa e despejável sem grumos de farinha restantes. A consistência deve ser semelhante a uma massa fina de panqueca.

Step 6

Distribua a mistura de frutas vermelhas e maçã uniformemente entre os seis ramequins preparados, enchendo cada um cerca de dois terços. Despeje cuidadosamente a cobertura de trigo integral sobre as frutas em cada ramequim, espalhando suavemente com as costas de uma colher, se necessário, para cobrir a superfície uniformemente.

Step 7

Arrume todos os ramequins em uma assadeira grande com bordas para pegar pingos e facilitar o manuseio. Coloque a assadeira no forno preaquecido na prateleira central.

Step 8

Asse por aproximadamente 30 minutos, até que o recheio de frutas esteja borbulhando vigorosamente nas bordas, as frutas estejam macias quando perfuradas com um garfo e a cobertura tenha ficado dourada e volte ao lugar quando tocada levemente. Retire do forno e deixe esfriar por 5 a 10 minutos antes de servir morno. Cada ramequim é uma porção.