

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

logifoodcoach.com/recipes/cobbler-frutas-vermelhas-maca-baixo-indice-glicemico

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 amêndoa) 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.