

Crumble de damasco e amêndoas de baixo índice glicêmico

Uma sobremesa naturalmente doce e rica em fibras com damascos frescos e amêndoas crocantes. Amigável para o açúcar no sangue, sem farinha refinada ou açúcares processados.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 6

GL 6.7 / GI 50

Ingredientes

for coating baking dish azeite para untar

approximately 8-10 medium apricots damascos frescos, cortados ao meio e sem caroço

provides healthy fats and protein amêndoas cruas, picadas grosseiramente

adds fiber and texture aveia em flocos sem glúten certificada

aromatic spice complement sementes de anis inteiras

natural sweetener, use sparingly mel cru

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça o forno a 180°C. Esta temperatura moderada permite que a fruta amoleça e caramelize sem queimar a cobertura de castanhas.

Step 2

Unte levemente uma forma de vidro para torta de 23 cm com azeite usando um pincel ou papel toalha, garantindo que o fundo e as laterais estejam uniformemente cobertos para evitar que grude.

Step 3

Corte os damascos em quartos ou pedaços menores para um cozimento mais rápido e facilitar na hora de servir. Distribua-os uniformemente no fundo da forma preparada, criando uma camada única quando possível.

Step 4

Espalhe as amêndoas picadas uniformemente sobre os pedaços de damasco, seguidas pela aveia e sementes de anis. Isso cria uma cobertura crocante que vai tostar lindamente no forno.

Step 5

Regue o mel em um fio fino sobre toda a superfície, tentando distribuí-lo o mais uniformemente possível sobre a mistura de frutas e castanhas.

Step 6

Coloque a forma no forno preaquecido e asse por 25 minutos, ou até que as amêndoas fiquem douradas e os damascos estejam borbulhando nas bordas com seus sucos naturais.

Step 7

Retire do forno e deixe esfriar por 5 minutos antes de servir. Aproveite morno, opcionalmente coberto com iogurte grego natural para proteína adicional e uma resposta do açúcar no sangue ainda mais equilibrada. Cada porção é aproximadamente 3/4 de xícara.