

Crumble de pêssego de baixo índice glicêmico com cobertura de grãos integrais

Uma sobremesa amiga do açúcar no sangue com pêssegos frescos e uma cobertura rica em fibras de grãos integrais que não vai disparar os níveis de glicose como os crumbles tradicionais.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 8

GL 13.5 / GI 44

Ingredientes

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 pêssegos maduros, descascados, descaroçados e fatiados

Citric acid may help slow carbohydrate digestion sumo de limão fresco

May support insulin sensitivity and glucose metabolism canela em pó

Aromatic spice with potential metabolic benefits noz-moscada em pó

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins farinha integral

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load açúcar mascavo escuro

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats margarina sem gorduras trans, cortada em fatias finas

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI aveia de cozimento rápido, crua

Instruções

Step 1

Posicione a grelha do forno no centro e pré-aqueça a 190°C. Prepare uma forma de tarte de 23 cm untando levemente com spray de cozinha ou pincelando com uma pequena quantidade de óleo para evitar que pegue.

Step 2

Lave, descasque, descaroce e corte os pêssegos em gomos uniformes com cerca de 0,5 cm de espessura. Escolha pêssegos firmes-maduros em vez de demasiado moles para melhor controlo do açúcar no sangue. Disponha as fatias de pêssego numa camada uniforme na forma preparada, sobrepondo ligeiramente se necessário.

Step 3

Regue o sumo de limão fresco uniformemente sobre as fatias de pêssego, depois polvilhe com canela e noz-moscada em pó. Misture delicadamente ou use as mãos para garantir que os pêssegos ficam uniformemente cobertos com os citrinos e especiarias. Reserve enquanto prepara a cobertura.

Step 4

Numa tigela média, combine a farinha integral e o adoçante alulose ou eritritol, batendo até não restarem grumos e a mistura ficar uniforme na cor.

Step 5

Adicione a manteiga cortada ou óleo de coco à mistura de farinha e adoçante. Usando as pontas dos dedos, trabalhe a gordura nos ingredientes secos esfregando e beliscando até a mistura parecer migalhas grossas com alguns pedaços do tamanho de ervilhas restantes. Isto cria a textura esfarelada característica.

Step 6

Incorpore a aveia de cozimento rápido crua, mexendo até ficar uniformemente distribuída por toda a mistura de migalhas. Polvilhe esta cobertura uniformemente sobre os pêssegos preparados, cobrindo a fruta completamente.

Step 7

Coloque a forma na grelha central do forno e asse por 28-32 minutos, até os pêssegos começarem a borbulhar nas bordas, ficarem macios quando espetados com um garfo, e a cobertura ficar dourada e estaladiça.

Step 8

Retire do forno e deixe arrefecer por 10-15 minutos antes de servir. Corte em 8 porções iguais, cada uma com aproximadamente 180 ml. Para uma gestão ideal do açúcar no sangue, sirva com uma colherada de iogurte grego natural ou um pequeno punhado de amêndoas para adicionar proteína e estabilizar ainda mais a resposta da glicose.