

Crumble de frutas de caroço de verão com baixo índice glicêmico e cobertura de aveia e amêndoa

Uma sobremesa amiga do açúcar no sangue que destaca frutas de caroço frescas sob uma cobertura crocante de grãos integrais. Doçura natural encontra ingredientes ricos em fibras para um prazer equilibrado.

Preparação: 15 min

Cozedura: 50 min

Total: 65 min

Porções: 6

GL 16.3 / GI 49

Ingredientes

Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants cerejas, descaroçadas e cortadas ao meio

Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber frutas de caroço de verão mistas (nectarinas, pêssegos, damascos), descascadas, descaroçadas e fatiadas

Low GI alternative to white flour, adds fiber farinha de trigo integral

Less refined than white sugar, use sparingly açúcar turbinado ou açúcar mascavo claro

Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption aveia em flocos tradicional

Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI amêndoas laminadas

Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour farinha de trigo integral

logifoodcoach.com/recipes/crumble-de-frutas-de-caroco-de-verao-com-baixo-indice-glicemico-e-cobertura-de-

aveia-e-amendoa

Minimal added sugar for topping, less processed option açúcar turbinado ou açúcar mascavo claro

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism canela em pó

Aromatic spice, negligible glycemic impact noz-moscada em pó

Enhances flavor, no glycemic impact sal

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI óleo de noz ou óleo de canola

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding mel escuro

Instruções

Step 1

Posicione a prateleira do forno no centro e pré-aqueça a 180°C. Prepare uma assadeira quadrada de 23 cm untando levemente com spray de cozinha ou pincelando com uma fina camada de óleo para evitar que pegue.

Step 2

Numa tigela grande, combine as cerejas cortadas ao meio com as frutas de caroço fatiadas (pêssegos, nectarinas e damascos). Polvilhe 1 colher de sopa de farinha de trigo integral e 1 colher de sopa de açúcar turbinado (ou o seu adoçante de baixo IG escolhido) sobre a fruta, depois misture delicadamente com uma espátula até a fruta estar uniformemente coberta. Esta cobertura leve ajuda a absorver o excesso de sumo durante o cozimento. Para um controlo ideal do açúcar no sangue, use alulose, eritritol ou adoçante de fruta do monge em vez de açúcar turbinado.

Step 3

Prepare a cobertura do crumble batendo juntos a aveia em flocos, as amêndoas laminadas, 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral, 2 colheres de sopa de açúcar turbinado (ou adoçante de baixo IG), canela, noz-moscada e sal numa tigela média separada. Misture bem para garantir que as especiarias estão distribuídas uniformemente pelos ingredientes secos.

Step 4

Regue o óleo de noz e o mel escuro (ou xarope de yacon ou xarope sem açúcar para melhor controlo glicêmico) sobre a mistura de aveia. Usando um garfo ou as pontas dos dedos, incorpore os ingredientes húmidos na mistura seca até tudo estar bem combinado e a cobertura ter uma textura quebradiça e coesa. A mistura deve manter-se ligeiramente unida quando pressionada.

Step 5

Transfira a mistura de fruta preparada para a sua assadeira, espalhando-a uniformemente pelo fundo. Polvilhe a cobertura de aveia e amêndoa uniformemente sobre a camada de fruta, garantindo cobertura completa para um acabamento dourado e crocante.

Step 6

Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse durante 45 a 55 minutos, até a fruta estar a borbulhar vigorosamente nas bordas e a cobertura ter ficado dourada. O aroma de canela e fruta caramelizada encherá a sua cozinha.

Step 7

Retire do forno e deixe arrefecer durante pelo menos 10 minutos antes de servir. Esta sobremesa é deliciosa servida morna ou à temperatura ambiente. Para melhor controlo do açúcar no sangue, acompanhe com uma colher de iogurte grego natural ou desfrute após uma refeição rica em proteínas. Cada porção é aproximadamente 1 chávena, proporcionando uma carga glicêmica moderada de 16,3.