

# Bär- och äppelcobbler med lågt GI

*En blodsockervänlig dessert med antioxidanrika bär och äpplen med en fullkornstäckning.  
Perfekt för att stilla sötsug utan blodsockerspikar.*

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 6

**GL 16.4 / GI 53**

## Ingredienser

färska hallon

färska blåbär

hackade äpplen

turbinado- eller farinsocker

mald kanel

citronskal

citronsaft

majsstärkelse

äggvita från stort ägg

sojamjölk

salt

vaniljextrakt

---

turbinado- eller farinsocker

---

fullkornsvetemjöl

## Instruktioner

---

### Step 1

Värm ugnen till 175°C. Förbered sex individuella ugsäkra ramekinformar (cirka 1,5-2 dl vardera) genom att lätt spraya insidan av varje form med matlagningsspray för att förhindra att det fastnar.

### Step 2

Blanda de färska hallonen, blåbären och hackade äpplena i en medelstor bunke. Tillsätt 2 matskedar turbinado-socker (eller erytritol som ersättning), mald kanel, citronskal och citronsaft, och vänd försiktigt tills frukten är jämnt täckt med kryddorna.

### Step 3

Strö majsstärkelsen (eller mandelmjöl som ersättning) över fruktblandningen och rör ordentligt tills den är helt inblandad och inga vita stråk återstår. Detta kommer hjälpa till att förtjocka fruktsaften under gräddningen. Ställ bunken åt sidan medan du förbereder täckningen.

### Step 4

I en separat ren bunke, vispa äggvitan kraftigt tills den blir skummig och något ökad i volym. Tillsätt den osötade sojamjölken, salt, vaniljextrakt, återstående 1,5 matsked turbinado-socker (eller erytritol som ersättning) och fullkornsvetemjölet.

### Step 5

Rör täckningsblandningen med en sked eller visp tills alla ingredienser är väl blandade och du har en slät, hållbar smet utan mjöklumpar kvar. Konsistensen ska vara liknande tunn pannkakssmet.

### Step 6

Fördela bär- och äppelblandningen jämnt mellan de sex förberedda ramekinformarna och fyll varje form till cirka två tredjedelar. Håll försiktigt fullkornstäckningen över frukten i varje ramekinform och bred ut försiktigt med baksidan av en sked om det behövs för att täcka ytan jämnt.

### Step 7

Placera alla ramekinformar på en stor plåt med kant för att fånga upp eventuella droppar och göra hanteringen enklare. Placera plåten i den förvärmade ugnen på mittenhyllan.

### Step 8

Grädda i cirka 30 minuter, tills fruktfyllningen bubblar kraftigt runt kanterna, frukten är mjuk när den sticks med en gaffel, och täckningen har blivit gyllenbrun och studsar tillbaka när den lätt trycks på. Ta ut ur ugnen och låt svalna i 5-10 minuter innan servering varm. Varje ramekinform är en portion.