

Aprikos- och mandelcrumble med lågt GI

En naturligt söt, fiberrik dessert med färska aprikoser och krispiga mandlar. Blodsockervänlig utan raffinerat mjöl eller bearbetat socker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 6

GL 6.7 / GI 50

Ingredienser

for coating baking dish olivolja till smörjning

approximately 8-10 medium apricots färska aprikoser, halverade och urkärnade

provides healthy fats and protein råa mandlar, grovt hackade

adds fiber and texture certifierade glutenfria havregryn

aromatic spice complement hela anisfrön

natural sweetener, use sparingly rå honung

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm ugnen till 175°C. Denna måttliga temperatur gör att frukten kan mjukna och karamellisera utan att nöttoppingen bränns.

Step 2

Smörj lätt en 23 cm glaspajform med olivolja med hjälp av en bakpense eller hushållspapper, och se till att botten och sidorna är jämnt täckta för att förhindra fastbränning.

Step 3

Skär aprikoserna i fjärdedelar eller mindre bitar för snabbare tillagning och enklare servering. Lägg dem jämnt över botten av den förberedda pajformen och skapa ett enda lager när det är möjligt.

Step 4

Strö de hackade mandlarna jämnt över aprikosbitarna, följt av havren och anisfröna. Detta skapar en krispig topping som kommer att rosta vackert i ugnen.

Step 5

Ringla honungen i en tunn stråle över hela ytan och försök att fördela den så jämnt som möjligt över frukt- och nötblandningen.

Step 6

Placera formen i den förvärmade ugnen och grädda i 25 minuter, eller tills mandlarna blir gyllene och aprikoserna bubblar runt kanterna med sin naturliga juice.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt svalna i 5 minuter innan servering. Njut varm, eventuellt toppad med osötad grekisk yoghurt för extra protein och en ännu mer balanserad blodsockerrespons. Varje portion är cirka 3/4 kopp.