

Kanel-kryddade bakade äpplen med körsbärs-mandelfyllning

Golden Delicious-äpplen fyllda med körsbär, mandlar och varma kryddor, bakade tills de är mjuka. En naturligt söt dessert med lågt glykemiskt index, perfekt för blodsockerbalans när den görs med erytritol eller allulose istället för farinsocker och honung.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 55 min

Totalt: 70 min

Portioner: 6

GL 15.7 / GI 46

Ingredienser

Lower GI than fresh due to fiber concentration torkade körsbär, grovt hackade

Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption hackade mandlar

Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism vetegroddar

Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative farinsocker, väl packat

Helps improve insulin sensitivity mald kanel

mald muskot

Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber små Golden Delicious-äpplen

Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact osötad äppeljuice

vatten logifoodcoach.com/recipes/kanel-kryddade-bakade-applen-med-korsbars-mandelfyllning

Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly mörk honung

Healthy fats slow carbohydrate absorption valnötsolja eller rapsolja

Instruktioner

Step 1

Placera en ugsrost i mitten och förvärm ugnen till 175°C. Denna måttliga temperatur gör att äpplena kan genomkokas försiktigt utan att deras skal spricker.

Step 2

Blanda de hackade torkade körsbären, mandlarna, vetegrodden, erytritol (eller farinsocker om du använder det), kanel och muskot i en liten skål. Blanda ordentligt tills kryddorna täcker alla ingredienser jämnt och skapar en doftande fyllning. Ställ åt sidan medan du förbereder äpplena.

Step 3

Skölj äpplena under kallt vatten och torka dem. För maximal fiberretention och blodsockerfördelar, lämna skalen på – detta är avgörande för att bibehålla den låga glykemiska responsen. Om du vill kan du skapa ett dekorativt spiralmönster genom att skala bort remsor av skal i alternerande rader från topp till botten med en grönsaksskalare, men behåll minst 50% av skalet intakt.

Step 4

Använd en äppelkärnare eller en liten vass kniv för att ta bort kärnan från varje äpple med start vid stjälkänden. Kärna ner till cirka 2 cm från botten, skapa en hålighet samtidigt som du lämnar basen intakt för att hålla fyllningen. Ta bort eventuella kvarvarande frön och tufft kärnmaterial.

Step 5

Fyll varje äppelhålighet jämnt med körsbärs-mandelblandningen, använd cirka 2 matskedar per äpple. Tryck ner fyllningen försiktigt men bestämt i varje öppning för att packa den utan att krossa äpplets väggar. Ställ de fyllda äpplena upprätt i en tung ugsäker stekpanna eller en 23x33 cm ugsform som är precis tillräckligt stor för att hålla dem tätt utan att de trängs.

Step 6

Häll vattnet och den valfria äppeljuicen (eller använd totalt 1,8 dl vatten för lägsta glykemiska påverkan) runt äpplenas bas i pannan. Ringla den smälta erytritolen (eller honungen om du använder det) och valnötsoljan jämnt över toppen av varje äpple, cirka 1/2 tesked av vardera per äpple. Täck hela pannan tätt med aluminiumfolie för att fånga ånga och hålla äpplena fuktiga under bakningen.

Step 7

Baka i 50 till 60 minuter, tills äpplena är helt mjuka när de sticks med en vass kniv men fortfarande behåller sin form. Den exakta tiden beror på äpplenas storlek och sort – mindre äpplen kan vara klara på 45 minuter, medan större kan behöva upp till 65 minuter.

Step 8

Ta försiktigt ut pannan från ugnen och ta bort folien, luta folien bort från dig för att undvika ångbrännskador. Flytta varje äpple till en individuell serveringstallrik med en stor sked eller stekspade. Ösa den aromatiska pannvätskan över varje äpple. Servera varmt eller låt svalna till rumstemperatur. För bästa blodsockerkontroll, servera med 2-3 matskedar naturell grekisk yoghurt eller en liten handfull nötter för att tillföra protein, eller njut efter en balanserad måltid som innehåller protein och nyttiga fetter. Varje helt äpple är en portion; för striktare glukoshantering, servera ett halvt äpple per person.