

Päronbröduppuding med fullkorn och varma kryddor

Fiberrik bröduppuding med fullkorn, karamelliserade päron och värmande kryddor – en blodsockervänlig dessert som mättar utan att ge blodsockerspikar.

Förberedelse: 25 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 75 min

Portioner: 8

GL 18.3 / GI 44

Ingredienser

including crust stadigt fullkornsbröd, skuret i 2,5 cm kuber

osaltat smör

rapsolja

stora mogna fasta päron, skalade, halverade, urkärnade och skivade

pinches kryddpeppar

mellanmjölk

ägg, lätt vispade

farinsocker, delat

honung

vaniljextrakt

logifoodcoach.com/recipes/paronbroduppuding-med-fullkorn-och-varma-kryddor

mald kanel

mald kryddnejlika

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 175°C. Bred ut fullkornsbrödsbitarna i ett enda lager över en stor plåt. Rosta i den förvärmda ugnen i cirka 5 minuter tills kanterna är lätt gyllene och krispiga. Ta ut och lägg åt sidan för att svalna något.

Step 2

Hetta upp en stor stekpanna med non-stick-beläggning på medelvärme. Tillsätt hälften av smöret och 1 matsked rapsolja, virvla runt tills smöret smälter och blir skummigt. Lägg ut hälften av de skivade päronen i pannan i ett enda lager. Stek utan att röra i 2-3 minuter tills de är gyllene på undersidan, vänd sedan och stek andra sidan. Strö över en generös nypa kryddpeppar. Flytta till en tallrik och upprepa med resterande smör, olja, päron och kryddpeppar.

Step 3

Smörj lätt en 23 cm fyrkantig ugnsgodsform med matfett eller pensla med olja. Lägg ut hälften av de rostade brödstyckena jämnt över botten av formen. Fördela hälften av de karamelliserade päronskivorna över brödet, toppa sedan med resterande brödstycken och skapa en lagad struktur. Spara resterande päron till toppen.

Step 4

I en stor skål, vispa ihop mjölken, de vispade äggen, 2 matskedar av farinsockret, honungen, vaniljextrakten, den malda kanelen och den malda kryddnejliken tills allt är väl blandat och sockret löst sig. Häll denna äggståndsblandning jämnt över det lagade brödet och päronen, se till att alla brödstycken blir fuktiga.

Step 5

Täck ugnsgodsformen tätt med plastfolie och låt stå i rumstemperatur i 20-30 minuter. Var 8-10:e minut, tryck försiktigt ner brödet med en stekspade för att hjälpa det att absorbera äggstånden. Brödet ska vara ordentligt genomblött men fortfarande hålla sin form.

logifoodcoach.com/recipes/paronbrodpudding-med-fullkorn-och-varma-kryddor

Step 6

Ta bort plastfolien och lägg ut de reserverade karamelliserade päronskivorna dekorativt över toppen av puddingen. Strö jämnt över den resterande 1 matsked farinsocker. Grädda utan lock i 45-55 minuter, tills toppen är gyllenbrun och en kniv som sticks in i mitten kommer ut nästan ren med bara några få fuktiga smulor.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt brödpuddingen vila i 10 minuter innan servering. Detta låter äggstånden sätta sig ordentligt. Servera varm, skär i 8 lika stora portioner. Förvara eventuella rester täckta i kylan i upp till 3 dagar och värm försiktigt innan servering.