

Karamelliserad grillad stenfrukt med balsamicoreduktion

Naturligt söt grillad frukt förhöjd med en syrlig balsamicoglasyr—en dessert med måttligt glykemiskt index som blir blodsockervänlig när den serveras med grekisk yoghurt eller nötter för protein och nyttiga fetter.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 26.3 / GI 54

Ingredienser

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 liten ananas, skalad, urkärnad och skuren i 4 klyftor

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 stora mangon, urkärnade och halverade

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 stora persikor, urkärnade och halverade

Minimal fat for grilling; prevents sticking Matlagningsspray med smörarom

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 matskedar farinsocker

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 1/2 dl balsamvinäger

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Färsk mynta eller basilika till garnering

logifoodcoach.com/recipes/karamelliserad-grillad-stenfrukt-med-balsamicoreduktion

Instruktioner

Step 1

Förbered frukten genom att skala och kärna ur ananassen, skär den sedan på längden i fyra lika stora klyftor. Halvera mangon och persikorna och ta bort kärnorna. Torka alla fruktbitar med hushållspapper för att säkerställa bättre karamellisering.

Step 2

Lägg all förberedd frukt i en stor skål. Spraya lätt frukten med matlagningsspray med smörarom, vänd försiktigt och spraya igen för att skapa en jämn beläggning. Detta tunna oljelager förhindrar att det fastnar och främjar bryning.

Step 3

Strö munkfruktssötningsmedlet (eller erytritolblandningen) jämnt över fruktbitarna och vänd försiktigt för att fördela sötningsmedlet över alla ytor. Ställ undan skålen medan du förbereder balsamicoreduktionen och grillen. Obs: Om du använder farinsocker istället, var medveten om att detta kommer att öka den glykemiska påverkan avsevärt.

Step 4

Häll balsamvinägern i en liten kastrull och ställ på låg värme. Låt den sjuda försiktigt, rör om då och då, tills volymen reducerats till hälften och vinägern blivit sirapsaktig—detta tar cirka 8-10 minuter. Ta bort från värmen och låt svalna något.

Step 5

Förvärm grillen till medelhög värme eller ställ in ugnsbroilern på hög. Spraya grillgallret eller broilerpannan lätt med matlagningsspray och placera gallret 10-15 cm från värmekällan för optimal karamellisering utan att bränna.

Step 6

Lägg fruktbitarna med skärsidan nedåt på den förvärmda grillen eller broilerpannan. Tillaga i 3-5 minuter utan att flytta dem, så att det naturliga sockret karamelliserar och skapar vackra grillränder. Frukten ska vara gyllene och något mjukare men fortfarande hålla formen.

Step 7

Medan frukten grillar, rosta de skivade mandlarna i en torr stekpanna på medelvärme i 2-3 minuter tills de är doftande och lätt gyllene, rör ofta för att förhindra att de bränns. Ställ åt sidan.

Step 8

Flytta försiktigt den grillade frukten till enskilda serveringstallrikar och arrangera bitarna snyggt. Lägg till en generös klick (cirka 1/2 dl) grekisk yoghurt bredvid varje fruktportion. Proteinet och fettet i yoghurten är viktigt för att dämpa blodsockerresponsen.

Step 9

Ringla den varma balsamicoreduktionen över varje fruktportion med en sked i ett dekorativt mönster. Strö rostade mandlar över toppen för extra krispighet, nyttiga fetter och ytterligare blodsockerkontroll.

Step 10

Garnera varje tallrik med färska mynta- eller basilikablad för en färglick och aromatisk kontrast. Servera omedelbart medan frukten fortfarande är varm. För bästa blodsockerhantering, njut av denna dessert i slutet av en proteinrik måltid.