

Persikasmet med fullkornströssel och lågt GI

En blodsockervänlig dessert med färska persikor och en fiberrik fullkornstopping som inte höjer blodsockret som traditionella smulpajer.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 8

GL 13.5 / GI 44

Ingredienser

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 mogna persikor, skalade, urkärnade och skivade

Citric acid may help slow carbohydrate digestion färsk citronsaft

May support insulin sensitivity and glucose metabolism mald kanel

Aromatic spice with potential metabolic benefits mald muskot

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins fullkornsvete

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load mörkt farinsocker

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats transfettfri margarin, skuren i tunna skivor

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI havregryn, okokta logifoodcoach.com/recipes/persikasmet-med-fullkornstossel-och-lagt-gi

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 190°C. Förbered en pajform på 23 cm genom att lätt spraya med matolja eller pensla med lite olja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Tvätta, skala, kärna ur och skiva persikorna i jämna klyftor cirka 0,5 cm tjocka. Välj fastmogna persikor snarare än alltför mjuka för bättre blodsockerkontroll. Lägg persikoskivorna i ett jämnt lager i den förberedda pajformen, lätt överlappande om det behövs.

Step 3

Ringla den färska citronsaften jämnt över persikoskivorna, strö sedan över mald kanel och muskot. Vänd försiktigt eller använd händerna för att se till att persikorna är jämnt täckta med citrus och kryddor. Ställ åt sidan medan du förbereder toppingen.

Step 4

I en mellanstor skål, blanda fullkornsvetemjölet och allulos eller erytritol, vispa ihop tills inga klumpar finns kvar och blandningen är enhetlig i färg.

Step 5

Tillsätt det skivade smöret eller kokosoljan till mjöl-sötningsmedelblandningen. Använd fingertopparna och arbeta in fettets i de torra ingredienserna genom att gnugga och nypa tills blandningen liknar grova smulor med några ärtsstora bitar kvar. Detta skapar den karakteristiska smulstrukturen.

Step 6

Vänd ner de okokta havregrynsen och rör tills de är jämnt fördelade i smulblandningen. Strö denna topping jämnt över de förberedda persikorna och täck frukten helt.

Step 7

Placera pajformen på den mittersta ugnsristen och grädda i 28-32 minuter, tills persikorna bubblar runt kanterna, är mjuka när de stickas med en gaffel och toppingen har fått en gyllenbrun färg och blivit krispig.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt svalna i 10-15 minuter innan servering. Dela i 8 lika stora portioner, vardera cirka 1,5-2 dl. För optimal blodsockerkontroll, servera med en klick naturell grekisk yoghurt eller en liten handfull mandlar för att tillföra protein och ytterligare stabilisera glukosresponsen.