

Blodsockervänlig äppel- och tranbärsgalette

En rustik fullkornspaj med fiberrika äpplen och antioxidanrika tranbär, utformad för att minimera blodsockertoppar samtidigt som den levererar maximal smak.

Förberedelse: 60 min

Tillagning: 40 min

Totalt: 100 min

Portioner: 8

GL 17.5 / GI 54

Ingredienser

- Choose unsweetened varieties to minimize added sugars

torkade tranbär, osötade
- Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response

osötad äppeljuice
- Adds flavor complexity without impacting blood sugar

ren vaniljextrakt
- May help improve insulin sensitivity

mald kanel
- Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch

majsstärkelse
- Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber

stora syrliga äpplen, urkärnade, skalade och skivade
- Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour

fullkornsvete
- Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly

strösocker
- logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-äppel-och-tranbärsgalette

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release osaltat smör, smält

Heart-healthy fat that moderates glycemic response rapsolja

Keeps pastry tender without affecting blood sugar isvatten

Instruktioner

Step 1

Lägg torkade tranbär och vatten (eller äppeljuice om du använder det) i en mikrovågssäker skål. För bästa blodsockerkontroll, använd vatten med 1 tesked citronsaft istället för äppeljuice. Mikrovågsugna på hög effekt i 1 minut, rör sedan om ordentligt. Fortsätt värma i 30-sekundersintervaller, rör om efter varje, tills vätskan är ångande het. Täck skålen och låt stå i rumstemperatur i cirka 1 timme tills tranbären har absorberat det mesta av vätskan och blandningen har svalnat. Rör ner vaniljextrakt och mald kanel, ställ sedan åt sidan.

Step 2

Förvärm ugnen till 190°C. I en stor skål, tillsätt arrowotpulver (eller majsstärkelse om du använder det) och skivade äpplen. Vänd äpplena ordentligt så att varje skiva täcks jämnt med stärkelsen, vilket hjälper till att tjockna fruktsaften under gräddningen. Tillsätt den förberedda tranbärsblandningen och rör försiktigt för att kombinera alla fyllnings ingredienser. Ställ åt sidan medan du förbereder degen.

Step 3

I en separat stor skål, vispa ihop fullkornsvetet och sötningsmedlet (allulos, erytritol eller socker om du använder det) tills det är väl blandat. I en liten skål, smält smöret och rör ner rapsoljan. Ringla denna smör-oljeblandning över mjölblandningen. Använd en gaffel eller dina fingertoppar och arbeta in fett i mjölet tills blandningen liknar grova smulor med ärtsstora bitar överallt.

Step 4

Tillsätt isvatten till mjölblandningen en matsked i taget, blanda försiktigt med en gaffel efter varje tillsats. Fortsätt tillsätta vatten precis tills degen börjar hålla ihop i en ojämn massa. Du kan behöva 3-4 matskedar totalt. Undvik att bearbeta degen för mycket, eftersom detta utvecklar gluten och gör skorpan seg. Degen ska vara lätt smulande men hålla ihop när den trycks samman.

Step 5

Fäst ett stort ark aluminiumfolie på din bänkskiva med tejp i hörnen. Pudra folien generöst med mjöl. Lägg degen i mitten och klappa den till en platt skiva. Använd en mjölad kavel och kavla degen från mitten utåt i alla riktningar, rotera då och då, tills du har en ungefär rund form på cirka 33 cm i diameter. Kanterna kan vara oregelbundna för ett rustikt utseende.

Step 6

Lägg äppel- och tranbärsfyllningen i mitten av den utkavlade degen och lämna en 4-5 cm bred kant runt kanterna. Bred ut fyllningen jämnt över mittdelen. Vik försiktigt de yttre kanterna av degen upp och över fyllningen, vecka medan du går runt cirkeln. Mitten av frukten kommer att förbli exponerad, vilket skapar det karakteristiska rustika galetteutseendet.

Step 7

Ta bort tejpens från folien och bänkskivan. Lägg ett andra ark folie löst över toppen av galetten för att skydda den exponerade frukten från att bli för mörk. Skjut försiktigt hela konstruktionen – bottenfolie, galette och toppfolie – på en stor plåt. Grädda i 30 minuter, ta sedan bort toppfolien och fortsätt grädda i ytterligare 10 minuter tills skorpan är gyllenbrun och fyllningen bubblar.

Step 8

Ta ut galetten från ugnen och låt den svalna på plåten i 10-15 minuter innan du skär den. Denna vilotid låter fyllningen stelna något, vilket ger renare bitar. Skär i 8 lika stora bitar och servera varm eller i rumstemperatur. För bättre blodsockerkontroll, servera varje portion med en klick grekisk yoghurt eller en liten handfull nötter för att tillföra protein och ytterligare sakta ner glukosupptaget.