

Lågglykemisk sommarkärnsfrukts-crisp med havre-mandel-topping

En blodsockervänlig dessert som lyfter fram färska kärnfrukter under en krispig fullkornstopping. Naturlig sötma möter fiberrika ingredienser för balanserad njutning.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 50 min

Totalt: 65 min

Portioner: 6

GL 16.3 / GI 49

Ingredienser

Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants körsbär, urkärnade och halverade

Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber blandade sommarkärnfrukter (nektariner, persikor, aprikoser), skalade, urkärnade och skivade

Low GI alternative to white flour, adds fiber fullkornsvete

Less refined than white sugar, use sparingly turbinado-socker eller ljust farinsocker

Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption gammaldags havregryn

Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI skivad mandel

Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour fullkornsvete

Minimal added sugar for topping, less processed option turbinado-socker eller ljust farinsocker

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-sommarkarnfrukts-crisp-med-havre-mandel-toppin

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism mald kanel

Aromatic spice, negligible glycemic impact mald muskot

Enhances flavor, no glycemic impact salt

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI valnötsolja eller rapsolja

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding mörk honung

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm till 175°C. Förbered en 23 cm fyrkantig ugnform genom att lätt spraya den med matolja eller pensla med ett tunt lager olja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

I en stor skål, blanda de halverade körsbären med de skivade kärnfrukterna (persikor, nektariner och aprikoser). Strö 1 matsked fullkornsvete och 1 matsked turbinado-socker (eller ditt valda lågglykemiska sötningsmedel) över frukten, blanda sedan försiktigt med en slev tills frukten är jämnt täckt. Denna lätta täckning hjälper till att absorbera överskottsvätska under gräddningen. För optimal blodsockerkontroll, använd allulos, erytritol eller munkfrukt-sötningsmedel istället för turbinado-socker.

Step 3

Förbered crisp-toppingen genom att vispa ihop havregryn, skivad mandel, 3 matskedar fullkornsvete, 2 matskedar turbinado-socker (eller lågglykemiskt sötningsmedel), kanel, muskot och salt i en separat medelstor skål. Blanda noggrant för att säkerställa att kryddorna är jämnt fördelade i de torra ingredienserna.

Step 4

Ringla valnötsoljan och den mörka honungen (eller yacon-sirap eller sockerfri sirap för bättre glykemisk kontroll) över havreblandningen. Använd en gaffel eller dina fingertoppar för att arbeta in de våta ingredienserna i den torra blandningen tills allt är väl blandat och toppingen har en smulande, sammanhängande konsistens. Blandningen ska hålla ihop något när den trycks ihop.

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-sommarkarnfrukts-crisp-med-havre-mandel-toppin

Step 5

Överför den förberedda fruktblandningen till din ugnform och bred ut den jämnt över botten. Strö havre-mandel-toppingen jämnt över fruktlagret och se till att det täcker helt för en gyllene, krispig finish.

Step 6

Placera formen i den förvärmade ugnen och grädda i 45 till 55 minuter, tills frukten bubblar kraftigt runt kanterna och toppingen har fått en gyllenbrun färg. Doften av kanel och karamelliserad frukt kommer att fylla ditt kök.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt svalna i minst 10 minuter innan servering. Denna dessert är utsökt serverad varm eller vid rumstemperatur. För bättre blodsockerkontroll, para med en klick naturlig grekisk yoghurt eller njut efter en proteinrik måltid. Varje portion är ungefär 2,5 dl och ger en måttlig glykemisk belastning på 16,3.