

Vaniljpocherade persikor med mandelessens och lågt GI

Naturligt söt stenfrukt försiktigt sjuden i en lätt vaniljsås med minimal tillsatt socker – en blodsockervänlig dessert som tillfredsställer sötsuget utan att höja glukosnivåerna.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 20 min

Portioner: 4

GL 10.1 / GI 63

Ingredienser

For poaching liquid base vatten

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact strösocker

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar vaniljstång, delad på längden med utkräpta frön

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness stora mogna persikor, urkärnade och delade i fjärdedelar

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity färska mintblad eller mald kanel

Instruktioner

Step 1

Håll vattnet i en medelstor kastrull och tillsätt exakt 2 matskedar socker (eller ditt valda lågglykemiska sötningsmedel) tillsammans med den delade vaniljstången och dess utkrapta frön. Ställ på medellåg värme.

Step 2

Rör om blandningen försiktigt men kontinuerligt tills sockret är helt upplöst i vattnet och bildar en lätt sirapsbas. Detta bör ta ungefär 2-3 minuter. Sirapen ska förbli mycket ljus och knappt söt.

Step 3

Låt den vaniljinfuserade sirapen sjuda försiktigt i 8-10 minuter, rör om då och då, tills den reducerats något och vaniljsmaken intensifierats. Tillsätt mandelessensen under de sista 2 minuterna av sjudningen. Vätskan ska förbli klar och ljus.

Step 4

Lägg försiktigt i persikofjärdedelarna i den sjudande sirapen och arrangera dem i ett enda lager om möjligt. Sänk värmen till låg för att bibehålla en försiktig sjudning som knappt bubblar.

Step 5

Pochera persikofjärdedelarna i 4-5 minuter, vänd dem en gång halvvägs, tills de är mjuka när du sticker i dem med en gaffel men fortfarande behåller sin form. Undvik att koka för länge för att bevara fiberstrukturen, vilket är viktigt för blodsockerhanteringen.

Step 6

Använd en hålslev och lyft försiktigt över de pocherade persikorna till enskilda serveringsskålar, fördela dem jämnt mellan 4 skålar (4 persikofjärdedelar per portion). Ösa 2-3 matskedar av den varma vanilj-mandelpocheringsvätskan över varje portion.

Step 7

Garnera varje skål med 2 färska mintblad eller en lätt stänk av kanel. Servera omedelbart medan den är varm, eller kyl i 2 timmar för en uppfriskande kall dessert. För bättre blodsockerkontroll, njut efter en proteinrik måltid eller para ihop med 2 matskedar grekisk yoghurt eller 10-12 mandlar.