

Düşük glisemik kayısıli bademli crumble

Taze kayısı ve çıtır bademlerle hazırlanan, doğal tatlılıkta, lif açısından zengin bir tatlı. Rafine un veya işlenmiş şeker içermeyen, kan şekere dost bir tarif.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 25 min

Toplam: 35 min

Porsiyon: 6

GL 6.7 / GI 50

Malzemeler

for coating baking dish yağlamak için zeytinyağı

approximately 8-10 medium apricots taze kayısı, ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış

provides healthy fats and protein çiğ badem, iri doğranmış

adds fiber and texture sertifikalı glutensiz yulaf ezmesi

aromatic spice complement bütün anason tohumu

natural sweetener, use sparingly çiğ bal

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya getirin ve fırını 175°C'ye (350°F) ısıtın. Bu ılımlı sıcaklık, meyvenin yumuşamasına ve karamelize olmasına izin verirken fındık kaplamasını yakmaz.

Step 2

23 cm'lik (9 inç) cam bir fırın kabını fırça veya kağıt havlu kullanarak zeytinyağıyla hafifçe yağlayın, yapışmayı önlemek için alt ve yanların eşit şekilde kaplanmasını sağlayın.

Step 3

Kayısıları daha hızlı pişirme ve daha kolay servis için dörde veya daha küçük parçalara kesin. Hazırlanmış fırın kabının dibine eşit şekilde yerleştirin, mümkün olduğunda tek bir tabaka oluşturun.

Step 4

Doğranmış bademleri kayısı parçalarının üzerine eşit şekilde yayın, ardından yulaf ve anason tohumlarını ekleyin. Bu, fırında güzelce kızaracak çıtır bir kaplama oluşturur.

Step 5

Balı ince bir akış halinde tüm yüzeye gezdirin, meyve ve fındık karışımına mümkün olduğunca eşit şekilde dağıtmaya çalışın.

Step 6

Kabı önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve bademler altın kahverengine dönüp kayısılar kenarlardan doğal suları ile köpürene kadar 25 dakika pişirin.

Step 7

Fırından çıkarın ve servis yapmadan önce 5 dakika soğumaya bırakın. Sıcak olarak tadını çıkarın, isteğe bağlı olarak ekstra protein ve daha da dengeli bir kan şekeri yanıtı için şekersiz Yunan yoğurduyla servis yapın. Her porsiyon yaklaşık 3/4 su bardağıdır.