

# Tarçınlı fırın elması kiraz-badem dolgusuyla

Kiraz, badem ve sıcak baharatlarla doldurulmuş, yumuşayana kadar pişirilmiş Golden Delicious elmaları. Esmer şeker ve bal yerine eritritol veya alluloz kullanıldığında kan şekeri dengesi için mükemmel, doğal tatlı, düşük glisemik indeksli bir tatlı.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 55 min

Toplam: 70 min

Porsiyon: 6

GL 15.7 / GI 46

## Malzemeler

**Lower GI than fresh due to fiber concentration** kaba doğranmış kuru kiraz

**Adds protein and healthy fats to slow glucose absorption** doğranmış badem

**Rich in fiber and B vitamins for glucose metabolism** buğday özü

**Minimal amount for flavor; consider coconut sugar as lower GI alternative** sıkıca bastırılmış esmer şeker

**Helps improve insulin sensitivity** toz tarçın

toz muskat

**Lower GI variety; keep skins on for maximum fiber** küçük Golden Delicious elma

**Choose unsweetened; liquid form has higher GI impact** şekersiz elma suyu

SU

**Dark honey has slightly more antioxidants; use sparingly** koyu bal

[logifoodcoach.com/recipes/tarcinli-firin-elmasi-kiraz-badem-dolgusuyla](https://logifoodcoach.com/recipes/tarcinli-firin-elmasi-kiraz-badem-dolgusuyla)

## Talimatlar

---

### Step 1

Fırın rafını ortaya yerleştirin ve fırınınızı 175°C'ye (350°F) ısıtın. Bu orta sıcaklık, elmaların kabuklarını patlatmadan nazikçe pişmesini sağlar.

### Step 2

Doğranmış kuru kiraz, badem, buğday özü, eritritol (veya kullanıyorsanız esmer şeker), tarçın ve muskatı küçük bir karıştırma kasesinde birleştirin. Baharatlar tüm malzemeleri eşit şekilde kaplayana kadar iyice karıştırarak kokulu bir iç dolgu karışımı oluşturun. Elmaları hazırlarken bir kenara koyun.

### Step 3

Elmaları soğuk su altında durulayın ve kurulayın. Maksimum lif tutma ve kan şekeri faydaları için kabukları açık bırakın—bu, düşük glisemik tepkiyi korumak için kritiktir. İsterseniz, bir sebze soyacağı kullanarak tepeden dibe alternatif sıralar halinde kabuk şeritleri soyarak dekoratif bir spiral desen oluşturun, ancak kabuğun en az %50'sini sağlam tutun.

### Step 4

Bir elma oyucu veya küçük keskin bıçak kullanarak, sap ucundan başlayarak her elmadan çekirdeği çıkarın. İç dolguyu tutmak için tabanı sağlam bırakarak bir boşluk oluşturarak, alttan 2 cm içinde kalacak şekilde çekirdeği çıkarın. Kalan tohumları ve sert çekirdek materyalini çıkarın.

### Step 5

Kiraz-badem karışımını her elma boşluğuna eşit olarak kaşıklayın, elma başına yaklaşık 2 yemek kaşığı kullanın. İç dolguyu elma duvarlarını ezmeden her açıklığa nazikçe ama sıkıca bastırarak doldurun. Doldurulmuş elmaları, kalabalık olmadan rahatça tutabilecek kadar büyük ağır fırına dayanıklı bir tavada veya 23x33 cm'lik bir fırın kabında dik olarak yerleştirin.

## Step 6

Tavadaki elmaların tabanının etrafına suyu ve isteğe bağlı elma suyunu (veya en düşük glisemik etki için toplam 3/4 su bardağı su kullanın) dökün. Erimiş eritritol (veya kullanıyorsanız bal) ve ceviz yağını her elmanın üzerine eşit şekilde gezdirin, elma başına her birinden yaklaşık 1/2 çay kaşığı. Pişirme sırasında buharı hapsetmek ve elmaları nemli tutmak için tüm tavayı alüminyum folyo ile sıkıca kapatın.

## Step 7

Elmalar keskin bir bıçakla delindiğinde tamamen yumuşayana kadar ancak yine de şeklini koruyuncaya kadar 50 ila 60 dakika pişirin. Tam zamanlama elma boyutuna ve çeşidine bağlıdır—daha küçük elmalar 45 dakikada bitebilirken, daha büyük olanlar 65 dakikaya kadar ihtiyaç duyabilir.

## Step 8

Tavayı fırından dikkatlice çıkarın ve buhar yanıklarından kaçınmak için folyoyu kendinizden uzağa eğerek açın. Her elmayı büyük bir kaşık veya spatula kullanarak tek tek servis tabaklarına aktarın. Aromatik tava suyunu her elmanın üzerine kaşıklayın. Sıcak servis yapın veya oda sıcaklığına soğumasını bekleyin. En iyi kan şekeri kontrolü için protein eklemek üzere 2-3 yemek kaşığı sade Yunan yoğurdu veya küçük bir avuç fındık ile eşleştirin veya protein ve sağlıklı yağlar içeren dengeli bir yemekten sonra tadını çıkarın. Her bütün elma bir porsiyondur; daha sıkı glikoz yönetimi için kişi başına yarım elma servis edin.