

Sıcak baharatlarla tam tahıllı armutlu ekmek pudingi

Karamelize armut ve ısıtıcı baharatlarla hazırlanan lif açısından zengin tam tahıllı ekmek pudingi —kan şekerini yükseltmeden doyuran bir tatlı.

Hazırlık: 25 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 75 min

Porsiyon: 8

GL 18.3 / GI 44

Malzemeler

including crust 2,5 cm küpler halinde kesilmiş sağlam tam tahıllı ekmek

tuzsuz tereyağı

kanola yağı

soyulmuş, ikiye bölünmüş, çekirdeği çıkarılmış ve dilimlenmiş büyük olgun sert armut

pinches yenibahar

%1 yağlı süt

hafifçe çırpılmış yumurta

bölünmüş esmer şeker

bal

vanilya özütü

toz tarçın

toz karanfil

logifoodcoach.com/recipes/sicak-baharatlarla-tam-tahilli-armutlu-ekmek-pudingi

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya getirin ve 175°C'ye (350°F) ısıtın. Tam tahıllı ekmek küplerini büyük bir fırın tepsisine tek kat halinde yayın. Önceden ısıtılmış fırında kenarları hafif altın rengi ve çıtır olana kadar yaklaşık 5 dakika kızartın. Çıkarın ve hafif soğuması için bir kenara koyun.

Step 2

Büyük bir yapışmaz tavayı orta ateşte ısıtın. Tereyağının yarısını ve 1 yemek kaşığı kanola yağını ekleyin, tereyağı eriyip köpürene kadar çevirin. Dilimlenmiş armutların yarısını tavaya tek kat halinde dizin. Karıştırmadan 2-3 dakika altı altın rengi olana kadar pişirin, sonra çevirin ve diğer tarafını pişirin. Cömert bir tutam yenibahar serpin. Bir tabağa aktarın ve kalan tereyağı, yağ, armut ve yenibaharla tekrarlayın.

Step 3

23 cm'lik kare bir fırın kabını pişirme spreyi ile hafifçe kaplayın veya yağla fırçalayın. Kızarmış ekmek küplerinin yarısını kabin dibine eşit şekilde yerleştirin. Karamelize armut dilimlerinin yarısını ekmeğin üzerine dağıtın, sonra katmanlı bir yapı oluşturarak kalan ekmek küplerini üste ekleyin. Kalan armutları üst için saklayın.

Step 4

Büyük bir karıştırma kabında süt, çırpılmış yumurta, 2 yemek kaşığı esmer şeker, bal, vanilya özütü, toz tarçın ve toz karanfili iyice karışana ve şeker eriyene kadar çırpın. Bu krema karışımını katmanlı ekmek ve armutların üzerine eşit şekilde dökün, tüm ekmek parçalarının ıslandığından emin olun.

Step 5

Fırın kabını streç filmle sıkıca kapatın ve oda sıcaklığında 20-30 dakika bekletin. Her 8-10 dakikada bir, ekmeğin krema karışımını emmesine yardımcı olmak için bir spatula ile ekmeğe nazikçe bastırın. Ekmek iyice ıslanmalı ancak yine de şeklini korumalıdır.

Step 6

Streç filmi çıkarın ve saklanan karamelize armut dilimlerini pudingin üstüne dekoratif bir şekilde dizin. Kalan 1 yemek kaşığı esmer şekeri eşit şekilde serpin. Üstü altın rengi olana ve ortasına saplanan bir bıçak sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkana kadar 45-55 dakika kapalı olmadan pişirin.

<https://www.thefoodcoach.com/recipes/sicak-baharatlarla-tam-tahilli-armutlu-ekmek-pudingi>

Step 7

Fırından çıkarın ve servis etmeden önce ekmek pudingini 10 dakika dinlendirin. Bu, kremanın düzgün şekilde katılaşmasını sağlar. Sıcak servis edin, 8 eşit porsiyona bölün. Kalan kısımları buzdolabında kapalı olarak 3 güne kadar saklayın ve servis etmeden önce hafifçe ısıtın.