

Balzamik Soslu Karamelize Izgara Çekirdekli Meyveler

Ekşimsi balzamik sosla zenginleştirilmiş doğal tatlı ızgara meyve—Yunan yoğurdu veya fındıkla birlikte tüketildiğinde kan şekere dost, orta glisemik indeksli bir tatlı.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 10 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 26.3 / GI 54

Malzemeler

Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption 1 küçük ananas, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve 4 dilime kesilmiş

Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content 2 büyük mango, çekirdeği çıkarılmış ve ikiye bölünmüş

Low GI stone fruit with beneficial fiber 2 büyük şeftali, çekirdeği çıkarılmış ve ikiye bölünmüş

Minimal fat for grilling; prevents sticking Tereyağı aromalı pişirme spreyi

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener 2 yemek kaşığı esmer şeker

Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar 1/2 su bardağı balzamik sirke

Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar Süslemek için taze nane veya fesleğen

Talimatlar

Step 1

Meyvelerinizi hazırlayın: ananası soyup çekirdeğini çıkarın, ardından uzunlamasına dört eşit dilime kesin. Mangoları ve şeftalileri ikiye bölün, çekirdeklerini çıkarın. Daha iyi karamelizasyon için tüm meyve parçalarını kağıt havluyla kurulayın.

Step 2

Hazırlanmış tüm meyveleri büyük bir karıştırma kabına koyun. Meyvelere hafifçe tereyağı aromalı pişirme spreyi sıkın, nazikçe karıştırın, ardından eşit bir kaplama oluşturmak için tekrar spreyleyin. Bu hafif yağ tabakası yapışmayı önler ve esmerleşmeyi teşvik eder.

Step 3

Keçiboynuzu özü tatlandırıcısını (veya eritritol karışımını) meyve parçalarının üzerine eşit şekilde serpin ve tüm yüzeylere dağılması için dikkatlice karıştırın. Balzamik sosu ve ızgarayı hazırlarken kabı bir kenara koyun. Not: Bunun yerine esmer şeker kullanırsanız, bunun glisemik etkiyi önemli ölçüde artıracığını unutmayın.

Step 4

Balzamik sirkeyi küçük bir tencereye dökün ve kısık ateşe koyun. Hacim yarıya inene ve sirke şurup kıvamına gelene kadar ara sıra karıştırarak hafifçe kaynamasına izin verin—bu yaklaşık 8-10 dakika sürer. Ateşten alın ve biraz soğuması için kenara koyun.

Step 5

Izgaranızı orta-yüksek ısıya ısıtın veya fırınınızı yüksek ısıya ayarlayın. Izgara ızgaralarını veya fırın tepsisini pişirme spreyiyle hafifçe kaplayın ve yanmadan optimal karamelizasyon için ızgarayı ısı kaynağından 10-15 cm uzağa yerleştirin.

Step 6

Meyve parçalarını kesik yüzleri aşağı gelecek şekilde ısıtılmış ızgaraya veya fırın tepsisine dizin. Doğal şekerlerin karamelize olmasına ve güzel ızgara izleri oluşturmaya izin vererek 3-5 dakika hareket ettirmeden pişirin. Meyve altın sarısı ve hafif yumuşamış olmalı ama yine de şeklini korumalıdır.

Step 7

Meyve ızgara yapılırken, dilimlenmiş bademleri kuru bir tavada orta ateşte 2-3 dakika boyunca kokulu ve hafif altın sarısı olana kadar, yanmaması için sık sık karıştırarak kavurun. Bir kenara koyun.

Step 8

Izgara meyveleri dikkatlice tek tek servis tabaklarına aktarın ve parçaları çekici bir şekilde düzenleyin. Her meyve porsiyonunun yanına cömert bir kaşık (yaklaşık 1/4 su bardağı) Yunan yoğurdu ekleyin. Yoğurttaki protein ve yağ, kan şekeri tepkisini düzenlemek için gereklidir.

Step 9

Sıcak balzamik sosu dekoratif bir desenle bir kaşık kullanarak her meyve porsiyonunun üzerine gezdirin. Ekstra çıtırılık, sağlıklı yağlar ve ek kan şekeri kontrolü için üzerine kavrulmuş badem serpin.

Step 10

Her tabağı bir tutam renk ve aromatik kontrast için taze nane veya fesleğen yapraklarıyla süsleyin. Meyve hala sıcakken hemen servis edin. En iyi kan şekeri yönetimi için bu tatlıyı protein açısından zengin bir öğünün sonunda tüketin.