

Tam tahıllı üst katmanlı düşük glisemik şeftali crumble

Taze şeftali ve lif açısından zengin tam tahıllı üst katmanla hazırlanan, geleneksel crumble'lar gibi kan şekerini yükseltmeyen, kan şekeri dostu bir tatlı.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 8

GL 13.5 / GI 44

Malzemeler

Choose firm-ripe peaches; moderate GI fruit with good fiber content 8 adet olgun çekirdeksiz şeftali, soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve dilimlenmiş

Citric acid may help slow carbohydrate digestion taze limon suyu

May support insulin sensitivity and glucose metabolism toz tarçın

Aromatic spice with potential metabolic benefits toz hindistan cevizi

Low GI alternative to white flour; provides fiber and B vitamins tam buğday unu

High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 3 tbsp for lower glycemic load sıkıştırılmış koyu esmer şeker

Provides fat to slow glucose absorption; choose brands with healthy fats trans yağ içermeyen margarin, ince dilimler halinde kesilmiş

Soluble fiber helps moderate blood sugar response; choose steel-cut for even lower GI çabuk pişen yulaf, pişmemiş

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 375°F (190°C) sıcaklığa ısıtın. 9 inçlik bir turta tepsisini yapışmayı önlemek için pişirme spreyi ile hafifçe kaplayarak veya az miktarda yağla fırçalayarak hazırlayın.

Step 2

Şeftalileri yıkayın, soyun, çekirdeğini çıkarın ve yaklaşık 1/4 inç kalınlığında eşit dilimler halinde kesin. Daha iyi kan şekeri kontrolü için aşırı yumuşak olanlar yerine sert-olgun şeftali seçin. Şeftali dilimlerini hazırlanmış turta tepsisine eşit bir katman halinde yerleştirin, gerekirse hafifçe üst üste gelebilir.

Step 3

Taze limon suyunu şeftali dilimlerinin üzerine eşit şekilde dökün, ardından toz tarçın ve hindistan cevizi serpin. Şeftalilerin narenciye ve baharatlarla eşit şekilde kaplanmasını sağlamak için nazikçe karıştırın veya ellerinizi kullanın. Üst katmanı hazırlarken bir kenara koyun.

Step 4

Orta boy bir karıştırma kabında tam buğday unu ve alluloz veya eritritol tatlandırıcısını birleştirin, toprak kalmayana ve karışım renk olarak eşit olana kadar çırpın.

Step 5

Dilimlenmiş tereyağı veya hindistan cevizi yağını un-tatlandırıcı karışımına ekleyin. Parmak uçlarınızı kullanarak, yağı kuru malzemelere ovuşturarak ve sıkıştırarak karıştırın, karışım bezelye büyüklüğünde parçalarla birlikte kaba kırıntılara benzeyene kadar. Bu, karakteristik ufalanabilir dokuyu oluşturur.

Step 6

Pişmemiş çabuk pişen yulafı katlayarak ekleyin, kırıntı karışımı boyunca eşit şekilde dağılana kadar karıştırın. Bu üst katmanı hazırlanmış şeftalilerin üzerine eşit şekilde serpin, meyveyi tamamen kaplayın.

Step 7

Turta tepsisini orta fırın rafına yerleştirin ve 28-32 dakika pişirin, şeftali kenarlardan köpürene, çatalla delindiğinde yumuşayana ve üst katman altın kahverengi ve çıtır hale gelene kadar.

Step 8

Fırından çıkarın ve servis yapmadan önce 10-15 dakika soğumaya bırakın. Her biri yaklaşık 3/4 bardak olmak üzere 8 eşit porsiyona bölün. Optimal kan şekeri yönetimi için, protein eklemek ve glukoz tepkisini daha da dengelemek için bir kaşık sade Yunan yoğurdu veya küçük bir avuç bademle servis yapın.