

Tarçınlı Haşlanmış Armut ve Taze Meyveler

Sıcak baharatlar ve aromatik narenciye suları ile pişirilmiş zarif haşlanmış armutlar—kan şekerinizi yükseltmeyecek doğal tatlı bir tatlı.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 4

GL 13.6 / GI 17

Malzemeler

Provides vitamin C and natural sweetness; liquid form has higher glycemic impact taze sıkılmış portakal suyu

Choose unsweetened variety; liquid sugars absorb quickly şekersiz elma suyu

May help improve insulin sensitivity and glucose metabolism toz tarçın

Adds warmth and aromatic complexity toz muskat

Whole fruit with fiber; choose Bosc or Anjou varieties for best texture sapları ile sert olgun armutlar

Low-glycemic berries high in fiber and antioxidants taze ahududu

Provides flavor without added sugars; rich in flavonoids taze rendelenmiş portakal kabuğu rendesi

Talimatlar

Step 1

Haşlama sıvınızı hazırlamak için portakal suyu, elma suyu, toz tarçın ve toz muskatı küçük bir kaptaki baharatlar sıvı boyunca eşit şekilde dağılına kadar çırpın.

Step 2

Bir sebze soyacağı kullanarak, zarif bir sunum için sapları sağlam tutarken her armutun kabuğunu dikkatlice soyun. Armutu bütün bırakırken tohumları çıkarmak için küçük bir boşluk oluşturarak armutları alttan çekirdeklerini çıkarmak için küçük bir kavun oyacağı veya soyma bıçağı kullanın.

Step 3

Dört armutun hepsini yan yatmış tutacak kadar büyük sığ bir tencere veya derin tava seçin. Soyulmuş armutları tavaya yerleştirin ve baharatlı meyve suyu karışımını üzerlerine dökün, sıvının meyvenin en az yarısına kadar geldiğinden emin olun.

Step 4

Tencereniyi orta ateşe koyun ve sıvıyı hafif kaynamaya getirin—kenarlarda küçük kabarcıklar görmelisiniz ama kaynayan bir kaynatma değil. Bu hafif kaynamayı sürdürmek için ısıyı orta-düşüğe düşürün.

Step 5

Armutları yaklaşık 30 dakika haşlayın, eşit pişirme ve renk sağlamak için her 7-8 dakikada bir büyük bir kaşıkla dikkatlice çevirin. Armutlar bıçakla delindiğinde yumuşak olduğunda ancak hala şeklini koruduğunda hazırdır.

Step 6

Delikli bir kaşık kullanarak, her haşlanmış armutu dikkatlice tek tek servis tabaklarına aktarın, sapları yukarı bakacak şekilde dik tutun. İsterseniz, hafif bir şurup oluşturmak için haşlama sıvısını yüksek ateşte 3-4 dakika azaltabilirsiniz.

Step 7

Her armutu tabanın etrafına yerleştirilmiş taze ahududu ve üzerine serpilmiş taze rendelenmiş portakal kabuğu rendesi ile süsleyin. Sıcakken hemen servis edin veya 2 saat soğutup soğuk servis edin. Daha iyi kan şekeri kontrolü için protein açısından zengin bir yemekten sonra tüketin.