

Kan şekerine uygun elma kızılıcık galett

Lif açısından zengin elma ve antioksidan kızılıcık içeren rustik tam buğday tart, glukoz artışını en aza indirirken maksimum lezzet sunar.

Hazırlık: 60 min

Piştirme: 40 min

Toplam: 100 min

Porsiyon: 8

GL 17.5 / GI 54

Malzemeler

Choose unsweetened varieties to minimize added sugars şekersiz kurutulmuş kızılıcık

Use 100% juice without added sugars; liquid form increases glycemic response şekersiz elma suyu

Adds flavor complexity without impacting blood sugar saf vanilya özütü

May help improve insulin sensitivity toz tarçın

Thickening agent; use sparingly as it's a refined starch mısır nişastası

Choose Granny Smith or other tart varieties for lower sugar content and higher fiber büyük ekşi elma, çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve dilimlenmiş

Provides fiber and nutrients that slow glucose absorption compared to white flour tam buğday unu

Minimal amount for crust structure; high GI ingredient used sparingly toz şeker

Fat slows carbohydrate digestion and glucose release tuzsuz tereyağı, eritilmiş

Heart-healthy fat that moderates glycemic response kanola yağı

Keeps pastry tender without affecting blood sugar buz gibi su

Talimatlar

Step 1

Kurutulmuş kızılıcıkları ve suyu (veya kullanıyorsanız elma suyunu) mikrodalgaya uygun bir kaseye koyun. En iyi kan şekeri kontrolü için elma suyu yerine 1 çay kaşığı limon suyuyla su kullanın. Yüksek ısıda 1 dakika mikrodalgada ısıtın, ardından iyice karıştırın. Her birinden sonra karıştırarak 30 saniyelik aralıklarla ısıtmaya devam edin, sıvı buhar çıkarana kadar. Kaseyi kapatın ve kızılıcıklar sıvının çoğunu emene ve karışım soğuyana kadar yaklaşık 1 saat oda sıcaklığında bekletin. Vanilya özütü ve toz tarçını karıştırın, ardından bir kenara koyun.

Step 2

Fırınınızı 190°C'ye (375°F) ısıtın. Büyük bir karıştırma kasesine arrowroot tozunu (veya kullanıyorsanız mısır nişastasını) ve dilimlenmiş elmaları ekleyin. Her dilimi nişastayla eşit şekilde kaplamak için elmaları iyice karıştırın; bu, pişirme sırasında meyve sularının koyulaşmasına yardımcı olacaktır. Hazırlanmış kızılıcık karışımını ekleyin ve tüm meyve iç malzemelerini birleştirmek için nazikçe karıştırın. Hamuru hazırlarken bir kenara koyun.

Step 3

Ayrı bir büyük kasede tam buğday ununu ve tatlandırıcıyı (aluloz, eritritol veya kullanıyorsanız şeker) iyice karışana kadar çırpın. Küçük bir kasede tereyağını eritin ve kanola yağını karıştırın. Bu tereyağı-yag karışımını un karışımının üzerine gezdirin. Bir çatal veya parmak uçlarınızı kullanarak yağları una işleyin, karışım bezelye büyüklüğünde parçalarla kaba ufalanmış kırıntılara benzeyene kadar.

Step 4

Un karışımına her seferinde bir yemek kaşığı buz gibi su ekleyin, her eklemekten sonra bir çatalla nazikçe karıştırın. Hamur düzensiz bir kütle halinde bir araya gelmeye başlayana kadar su eklemeye devam edin. Toplamda 3-4 yemek kaşığına ihtiyacınız olabilir. Hamuru fazla işlemekten kaçının, bu gluten geliştirir ve hamuru sert yapar. Hamur biraz ufalanmış olmalı ama bastırıldığında bir arada durmalıdır.

Step 5

Tezgahınıza büyük bir alüminyum folyo parçasını köşelerinden bantla sabitleyin. Folyoyu bolca unla pudralayın. Hamuru ortaya yerleştirin ve düz bir disk haline getirin. Unlanmış bir oklava kullanarak hamuru merkezden dışa doğru her yöne doğru yuvarlayın, ara sıra döndürerek yaklaşık 33 cm çapında kabaca dairesel bir şekil elde edene kadar. Kenarlar rustik bir görünüm için düzensiz olabilir.

Step 6

Elma-kızılcık iç malzemesini yuvarlanmış hamurun ortasına kaşıklayın, kenarlar etrafında 4-5 cm'lik bir boşluk bırakın. İç malzemeyi orta kısım üzerine eşit şekilde yayın. Hamurun dış kenarlarını dikkatlice kaldırıp iç malzemenin üzerine katlayın, daire etrafında dönerken kıvrımlar yapın. Meyvenin ortası açıkta kalacak, karakteristik rustik galett görünümünü yaratacaktır.

Step 7

Folyodan ve tezgahdan bandı çıkarın. Açıkta kalan meyveyi fazla kızarmaktan korumak için galettin üstüne gevşekçe ikinci bir folyo parçası yerleştirin. Tüm düzeneği—alt folyo, galett ve üst folyo—dikkatlice büyük bir fırın tepsisine kaydırın. 30 dakika pişirin, ardından üst folyoyu çıkarın ve hamur altın kahverengi olana ve iç malzeme köpürene kadar 10 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 8

Galetti fırından çıkarın ve dilimlemeden önce fırın tepsisinde 10-15 dakika soğumaya bırakın. Bu dinlenme süresi iç malzemenin biraz oturmasını sağlar, daha temiz dilimler elde edilir. 8 eşit dilime kesin ve ılık veya oda sıcaklığında servis edin. Daha iyi kan şekeri kontrolü için her porsiyonu bir kaşık Yunan yoğurdu veya küçük bir avuç fındıkla eşleştirerek protein ekleyin ve glukoz emilimini daha da yavaşlatın.