

Düşük glisemik indeksli yaz sert çekirdekli meyve crumble'ı yulaf-badem kaplamasıyla

Taze sert çekirdekli meyvelerin çıtır tam tahıllı kaplama altında bulunduğu kan şekerine dost bir tatlı. Doğal tatlılık, lif açısından zengin malzemelerle dengeli bir keyif için bir araya geliyor.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 50 min

Toplam: 65 min

Porsiyon: 6

GL 16.3 / GI 49

Malzemeler

Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants kiraz, çekirdeği çıkarılmış ve ikiye bölünmüş

Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber karışık yaz sert çekirdekli meyveleri (nektarin, şeftali, kayısı), soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve dilimlenmiş

Low GI alternative to white flour, adds fiber tam buğday unu

Less refined than white sugar, use sparingly turbinado şeker veya açık kahverengi şeker

Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption eski usul yulaf ezmesi

Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI dilimlenmiş badem

Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour tam buğday unu

Minimal added sugar for topping, less processed option turbinado şeker veya açık kahverengi şeker

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-yaz-sert-cekirdekli-meyve-crumble-yulaf-badem-kaplamasi

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism toz tarçın

Aromatic spice, negligible glycemic impact toz muskat

Enhances flavor, no glycemic impact tuz

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI ceviz yağı veya kanola yağı

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding koyu bal

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya getirin ve 175°C'ye (350°F) ısıtın. 23 cm'lik (9 inç) kare bir fırın kabını yapışmayı önlemek için pişirme spreyiyle hafifçe kaplayarak veya ince bir yağ tabakasıyla fırçalayarak hazırlayın.

Step 2

Büyük bir karıştırma kasesinde, ikiye bölünmüş kirazları dilimlenmiş sert çekirdekli meyvelerle (şeftali, nektarin ve kayısı) birleştirin. Meyvenin üzerine 1 yemek kaşığı tam buğday unu ve 1 yemek kaşığı turbinado şeker (veya seçtiğiniz düşük GI'li tatlandırıcı) serpin, ardından meyve eşit şekilde kaplanana kadar bir spatula ile nazikçe karıştırın. Bu hafif kaplama, pişirme sırasında fazla suyu emmeye yardımcı olur. Optimal kan şekeri kontrolü için turbinado şeker yerine alluloz, eritritol veya keçiboynuzu tatlandırıcısı kullanın.

Step 3

Ayrı bir orta boy kasede yulaf ezmesi, dilimlenmiş badem, 3 yemek kaşığı tam buğday unu, 2 yemek kaşığı turbinado şeker (veya düşük GI'li tatlandırıcı), tarçın, muskat ve tuzu çırparak crumble kaplamasını hazırlayın. Baharatların kuru malzemeler boyunca eşit şekilde dağıldığından emin olmak için iyice karıştırın.

Step 4

Ceviz yağını ve koyu balı (veya daha iyi glisemik kontrol için yacon şurubu veya şekersiz şurup) yulaf karışımının üzerine serpin. Bir çatal veya parmak uçlarınızı kullanarak, her şey iyi karışana ve kaplama ufalanabilir, yapışkan bir dokuya sahip olana kadar ıslak malzemeleri kuru karışıma işleyin. Karışım bastırıldığında hafifçe bir arada durmalıdır.

Step 5

Hazırlanan meyve karışımını fırın kabınıza aktarın ve tabanına eşit şekilde yayın. Altın sarısı, çıtır bir sonuç için tam kaplama sağlayarak yulaf-badem kaplamasını meyve tabakasının üzerine eşit şekilde serpin.

Step 6

Kabı önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve meyve kenarlardan şiddetli şekilde köpürene ve kaplama altın kahverengine dönene kadar 45 ila 55 dakika pişirin. Tarçın ve karamelize meyve aroması mutfağınızı dolduracak.

Step 7

Fırından çıkarın ve servis etmeden önce en az 10 dakika soğumaya bırakın. Bu tatlı sıcak veya oda sıcaklığında servis edildiğinde lezzetlidir. Daha iyi kan şekeri kontrolü için sade Yunan yoğurduyla eşleştirin veya protein açısından zengin bir yemekten sonra keyif alın. Her porsiyon yaklaşık 1 su bardağıdır ve 16,3 orta düzeyde glisemik yük sağlar.