

Düşük Glisemik İndeksli Vanilyalı Haşlanmış Şeftali (Badem Aromalı)

Az miktarda şeker eklenmiş hafif vanilya şurubunda nazıkçe pişirilmiş doğal tatlılıktaki sert çekirdekli meyve—kan şekerini yükseltmeden tatlı isteğini gideren, kan şekeri dostu bir tatlı.

Hazırlık: 5 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 4

GL 10.1 / GI 63

Malzemeler

For poaching liquid base su

GLYCEMIC ALERT: High GI ingredient - amount reduced from original 1/2 cup. Consider substituting with erythritol or allulose for zero glycemic impact toz şeker

Provides aromatic sweetness without affecting blood sugar vanilya çubuğu, uzunlamasına yarılmış ve tohumları kazınmış

Moderate GI (42) - fiber-rich fruit with natural sweetness büyük olgun şeftali, çekirdeği çıkarılmış ve dörde bölünmüş

For garnish - cinnamon may help with insulin sensitivity taze nane yaprakları veya toz tarçın

Talimatlar

Step 1

Suyu orta boy bir tencereye dökün ve tam olarak 2 yemek kaşığı şeker (veya seçtiğiniz düşük glisemik tatlandırıcı ikamesi) ile birlikte yarılmış vanilya çubuğunu ve kazınmış tohumlarını ekleyin. Orta-düşük ateşe koyun.

Step 2

Şeker tamamen suda eriyip hafif bir şurup tabanı oluşturana kadar karışımı nazikçe ama sürekli olarak karıştırın. Bu yaklaşık 2-3 dakika sürmeli. Şurup çok açık ve zar zor tatlı kalmalıdır.

Step 3

Vanilya aromalı şurupun hafifçe azalana ve vanilya aroması yoğunlaşana kadar ara sıra karıştırarak 8-10 dakika hafifçe kaynatın. Son 2 dakikada badem aromasını ekleyin. Sıvı berrak ve açık kalmalıdır.

Step 4

Dörde bölünmüş şeftalileri dikkatlice kaynayan şuruba ekleyin, mümkünse tek bir tabaka halinde yerleştirin. Zar zor köpüren hafif bir kaynama sağlamak için ısıyı düşüğe alın.

Step 5

Şeftali parçalarını çatalla deldiğinizde yumuşak olana kadar ancak şekillerini koruyacak şekilde 4-5 dakika haşlayın, yarı yolda bir kez çevirin. Kan şekeri yönetimi için gerekli olan lif yapısını korumak için fazla pişirmekten kaçının.

Step 6

Delikli bir kepçe kullanarak haşlanmış şeftalileri dikkatlice bireysel servis kaselerine aktarın, 4 kase arasında eşit şekilde bölün (porsiyon başına 4 şeftali parçası). Her porsiyonun üzerine 2-3 yemek kaşığı ılık vanilya-badem pişirme suyundan gezdirin.

Step 7

Her kaseyi 2 taze nane yaprağı veya hafif bir tutam tarçınla süsleyin. Sıcakken hemen servis edin veya ferahlatıcı bir soğuk tatlı için 2 saat buzdolabında bekletin. Daha iyi kan şekeri kontrolü için protein açısından zengin bir yemekten sonra tüketin veya 2 yemek kaşığı Yunan yoğurdu veya 10-12 badem ile eşleştirin.

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-vanilyali-haslanmis-seftali-badem-aromali