

Drei-Korn-Beeren-Muffins mit Limette und niedrigem glykämischen Index

Gesunde Frühstücksmuffins mit Haferflocken, Maismehl und Weizenkleie mit frischen Himbeeren. Eine ballaststoffreiche Wahl, die deinen Blutzucker nicht in die Höhe treibt. Mit wenig Honig (kann durch Erythrit ersetzt werden) und Vollkornprodukten statt Weißmehl für bessere Blutzuckerkontrolle.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 18 min

Gesamt: 33 min

Portionen: 12

GL 16.9 / GI 58

Zutaten

Provides soluble fiber for blood sugar control Haferflocken

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option fettarme Milch (1 % Fett) oder ungesüßte Sojamilch

Consider substituting half with whole wheat flour for lower GI Weizenmehl Type 405

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact grob gemahlenes Maismehl

High-fiber addition that slows glucose absorption Weizenkleie

Backpulver

Salz

Medium GI sweetener; can reduce to 1/3 cup for lower glycemic load Honig

logifoodcoach.com/recipes/drei-korn-beeren-muffins-mit-limette-und-niedrigem-glykaemischen-index

Healthy fat that helps moderate blood sugar response Rapsöl

Adds flavor without glycemic impact frisch abgeriebene Limettenschale

Provides protein to balance carbohydrates Ei, leicht verquirlt

Low-sugar fruit with high fiber content frische Himbeeren

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 200 °C vor. Bereite ein Standard-Muffinblech für 12 Muffins vor, indem du jede Mulde mit Papier- oder Folienförmchen auslegst. Das verhindert Ankleben und erleichtert das Aufräumen.

Step 2

Gib die Haferflocken und Milch in eine große mikrowellengeeignete Rührschüssel. Erhitze in der Mikrowelle bei hoher Leistung etwa 3 Minuten lang und rühre einmal nach der Hälfte der Zeit um, bis die Haferflocken cremig und vollständig weich werden. Lass diese Mischung etwas abkühlen, während du die trockenen Zutaten vorbereitest.

Step 3

Verquirle in einer separaten großen Rührschüssel das Weizenmehl, Maismehl, Weizenkleie, Backpulver und Salz, bis alles gründlich vermischt ist. Das sorgt für eine gleichmäßige Verteilung des Backtriebmittels in deinen Muffins.

Step 4

Füge zur abgekühlten Hafermischung den Honig, das Rapsöl, die frisch abgeriebene Limettenschale und das leicht verquirlte Ei hinzu. Rühre diese feuchten Zutaten zusammen, bis sie gerade vermischt sind – die Mischung sollte etwas klumpig aussehen statt perfekt glatt, was hilft, zarte Muffins zu erzeugen.

Step 5

Gieße die feuchten Zutaten in die Schüssel mit den trockenen Zutaten. Hebe mit einem Teigschaber oder Holzlöffel alles mit sanften Bewegungen zusammen, bis das Mehl gerade befeuchtet ist. Achte darauf, nicht zu viel zu rühren, da dies zu zähen, dichten Muffins führen kann. logifoodcoach.com/recipes/drei-korn-beeren-muffins-mit-limette-und-niedrigem-glykaemischen-index

Step 6

Hebe die frischen Himbeeren vorsichtig mit sanften Bewegungen unter den Teig, um die empfindlichen Beeren nicht zu zerdrücken. Verteile sie gleichmäßig in der Mischung.

Step 7

Verteile den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Muffinförmchen und fülle jedes etwa zu zwei Dritteln. Das lässt Platz für die Muffins zum Aufgehen, ohne überzulaufen.

Step 8

Backe im vorgeheizten Ofen 16 bis 18 Minuten oder bis die Muffinoberseiten goldbraun werden und ein Zahnstocher, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber oder mit nur wenigen feuchten Krümeln herauskommt. Setze die Muffins auf ein Kuchengitter und lass sie mindestens 10 Minuten abkühlen, bevor du sie servierst. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tage auf oder friere sie bis zu 3 Monate ein.