

Muffins petit-déjeuner pomme cannelle à faible indice glycémique

Des muffins sains au yaourt grec, flocons d'avoine et graines de lin qui ne font pas grimper votre glycémie. Parfaits pour les régimes adaptés au diabète et pour une énergie durable.

Préparation: 15 min Cuisson: 22 min Total: 37 min Portions: 16

GL 16.6 / GI 46

Ingrédients

High protein content slows glucose absorption yaourt grec nature 0%

Provides protein to stabilize blood sugar gros œufs

Heart-healthy unsaturated fat huile de colza

extrait de vanille

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources farine ordinaire

Consider reducing to 3/4 cup total for lower glycemic impact sucre en poudre

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber flocons d'avoine moulus

High fiber and omega-3s, helps slow digestion farine de graines de lin

May improve insulin sensitivity cannelle moulue

levure chimique

sel

Lower sugar variety, good fiber content pommes Granny Smith, épluchées et coupées en dés

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 175°C. Préparez deux moules à muffins standard de 12 alvéoles en graissant légèrement 16 alvéoles avec un spray de cuisson ou en y insérant des caissettes en papier. Réservez pendant que vous préparez la pâte.

Step 2

Dans un grand saladier, fouettez ensemble le yaourt grec, les œufs, l'huile de colza (ou l'huile d'avocat) et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien combiné. Le yaourt apporte des protéines qui aideront à modérer la réponse glycémique de ces muffins.

Step 3

Dans un saladier moyen séparé, mélangez la farine ordinaire (ou utilisez la substitution de farine d'amande pour un IG plus bas), 1 tasse de sucre (ou utilisez de l'érythritol/édulcorant au fruit du moine pour un impact minimal sur la glycémie), les flocons d'avoine moulus, la farine de graines de lin, 2 cuillères à café de cannelle, la levure chimique et le sel. Fouettez soigneusement les ingrédients secs ensemble pour assurer une distribution uniforme.

Step 4

Ajoutez progressivement le mélange d'ingrédients secs aux ingrédients humides, en remuant délicatement avec une cuillère en bois ou une spatule à vitesse lente si vous utilisez un batteur. Mélangez juste jusqu'à ce que les ingrédients soient tout juste combinés — la pâte doit rester légèrement grumeleuse. Trop mélanger créera des muffins durs et denses.

Step 5

Incorporez délicatement les 2 tasses de pommes Granny Smith coupées en dés dans la pâte à l'aide d'une spatule, en les répartissant uniformément. Les pommes acidulées ajoutent une douceur naturelle et des fibres sans excès de sucre.

Step 6

À l'aide d'une tasse à mesurer de 1/4 de tasse ou d'une cuillère à glace, répartissez la pâte uniformément dans les 16 alvéoles à muffins préparées, en remplissant chacune aux deux tiers environ. Cela garantit une cuisson uniforme et des portions appropriées pour une charge glycémique constante par portion.

Step 7

Dans un petit bol, mélangez les 2 cuillères à soupe de sucre restantes (ou utilisez 1 cuillère à soupe d'érythritol) avec le 1/4 de cuillère à café de cannelle restant. Saupoudrez ce mélange sucre-cannelle uniformément sur le dessus de chaque muffin pour une croûte légèrement sucrée et aromatique.

Step 8

Faites cuire pendant 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et reprenne sa forme lorsqu'on le touche légèrement. Un cure-dent inséré au centre doit ressortir propre ou avec juste quelques miettes humides. Laissez les muffins refroidir dans le moule pendant 5 minutes avant de les transférer sur une grille. Pour une meilleure gestion de la glycémie, accompagnez-les de protéines comme des œufs ou des noix, et utilisez les substitutions d'ingrédients recommandées pour un contrôle glycémique optimal.