

Muffins pomme-maïs à IG modéré avec alternatives à index glycémique plus bas

Muffins sains combinant de la semoule de maïs riche en fibres avec des pommes fraîches et du maïs. Une option petit-déjeuner à portion contrôlée avec des alternatives de farine à index glycémique plus bas pour aider à gérer la réponse glycémique.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 12

GL 20.7 / GI 68

Ingédients

Consider substituting half with whole wheat flour for additional fiber and lower GI farine tout usage

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption semoule de maïs jaune

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact sucre brun tassé

levure chimique

sel

Liquid form increases absorption rate; consider unsweetened almond milk for lower carb option lait écrémé

Lean protein helps stabilize blood sugar response blancs d'œufs

Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin pomme, épépinée, pelée et grossièrement hachée

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh grains de maïs, frais ou surgelés

Instructions

Step 1

Positionnez la grille de votre four au centre et préchauffez à 220°C (425°F). Préparez un moule à muffins standard de 12 cavités en garnissant chaque cavité de caissettes en papier ou aluminium, ou enduisez légèrement de spray de cuisson.

Step 2

Dans un grand bol, fouettez ensemble la farine tout usage (ou mélange de farines si vous utilisez la substitution à la poudre d'amande), la semoule de maïs jaune, le sucre brun (ou érythritol), la levure chimique et le sel jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et sans grumeaux. Cela assure une distribution uniforme des agents levants.

Step 3

Dans un bol moyen séparé, fouettez le lait et les blancs d'œufs ensemble jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et légèrement mousseux. Les blancs d'œufs doivent être complètement incorporés au lait.

Step 4

Ajoutez la pomme hachée et les grains de maïs au mélange liquide, en remuant doucement pour répartir les fruits et légumes uniformément dans le liquide.

Step 5

Versez les ingrédients liquides sur les ingrédients secs en une seule fois. À l'aide d'une spatule en caoutchouc ou d'une cuillère en bois, incorporez le mélange avec des mouvements doux juste jusqu'à ce que la farine soit humidifiée. La pâte doit rester grumeleuse — trop mélanger créera des muffins durs et denses. Si vous utilisez la substitution à la poudre d'amande, la pâte peut être légèrement plus épaisse, ce qui est normal.

Step 6

Répartissez la pâte uniformément dans les cavités à muffins préparées, en remplissant chacune aux deux tiers environ. Cela laisse de la place pour que les muffins lèvent sans déborder. Vous devriez avoir assez de pâte pour exactement 12 muffins.

Step 7

Faites cuire pendant 28 à 32 minutes, jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et reprenne sa forme lorsqu'on appuie légèrement dessus. Un cure-dent inséré au centre doit ressortir propre ou avec juste quelques miettes humides. Les muffins faits avec de la poudre d'amande peuvent nécessiter 2 à 3 minutes de cuisson supplémentaires.

Step 8

Retirez du four et laissez les muffins refroidir dans le moule pendant 5 minutes avant de les transférer sur une grille. Servez tiède ou à température ambiante. Pour une meilleure gestion de la glycémie, limitez la portion à UN muffin et accompagnez de 15 à 20 g de protéines comme du yaourt grec, du fromage blanc ou une poignée d'amandes. Dégustez toujours dans le cadre d'un repas équilibré, jamais seul à jeun.