

Muffins canneberge-orange adaptés à la glycémie

Muffins riches en protéines avec des canneberges acidulées et du zeste d'orange frais. Le yaourt grec et les graines de lin créent une texture moelleuse tout en stabilisant la glycémie.

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

GL 16.3 / GI 55

Ingédients

High protein content slows glucose absorption yaourt grec nature 0 %

Provides protein to moderate glycemic response gros œufs

Healthy fat helps slow carbohydrate digestion huile de canola

High GI ingredient - consider reducing by 25% or substituting half with allulose sucre blanc

High GI ingredient - packed measurement sucre roux

Concentrated natural sugars - use sparingly concentré de jus d'orange non sucré, décongelé

Adds flavor without sugar impact zeste d'orange frais

Enhances sweetness perception extrait de vanille pur

Moderate GI - consider substituting 1/2 cup with almond flour to lower glycemic load

farine tout usage logifoodcoach.com/recipes/muffins-canneberge-orange-adaptes-a-la-glycemie

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption farine de graines de lin

Leavening agent levure chimique

Leavening agent bicarbonate de soude

Enhances flavor sel de mer fin

May help improve insulin sensitivity cannelle moulue

Low GI fruit, high in antioxidants and fiber canneberges fraîches ou surgelées

Instructions

Step 1

Placez la grille du four au centre et préchauffez votre four à 175 °C. Préparez un moule à muffins standard de 12 cavités et un moule à muffins de 6 cavités en les vaporisant légèrement d'huile de cuisson ou en insérant des caissettes en papier dans chaque cavité.

Step 2

Dans un grand bol, fouettez ensemble le yaourt grec, les œufs, l'huile de canola, le sucre blanc (ou substitut à faible IG), le sucre roux (ou alternative au sucre roux), le concentré de jus d'orange, le zeste d'orange et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit lisse et bien combiné, environ 1 minute.

Step 3

Dans un bol moyen séparé, fouettez ensemble la farine tout usage, la farine de graines de lin, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis sans grumeaux.

Step 4

Ajoutez le mélange de farine au mélange de yaourt en trois fois, en pliant délicatement avec une spatule en caoutchouc ou en mélangeant à basse vitesse juste jusqu'à ce que la farine disparaisse et qu'il ne reste plus de traces sèches. Faites attention à ne pas trop mélanger, car cela peut créer des muffins durs — quelques petits grumeaux sont parfaitement acceptables.

Step 5

Incorporez délicatement les canneberges dans la pâte à l'aide d'une spatule, en les répartissant uniformément sans écraser les baies.

Step 6

À l'aide d'une tasse à mesurer de 60 ml ou d'une cuillère à glace, répartissez la pâte uniformément entre les 16 cavités à muffins préparées, en remplissant chacune aux trois quarts environ pour obtenir de jolis dômes.

Step 7

Faites cuire pendant 20 à 24 minutes, en faisant pivoter les moules à mi-cuisson, jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et reprenne sa forme lorsqu'on appuie légèrement dessus, et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte 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 un contrôle optimal de la glycémie, accombez-les d'une source de protéines comme des noix ou du fromage au moment de servir.