
Muffins aux trois céréales et fruits rouges à faible index glycémique avec citron vert

Des muffins sains pour le petit-déjeuner qui combinent flocons d'avoine, semoule de maïs et son de blé avec des framboises fraîches. Un choix riche en fibres qui n'élèvera pas votre glycémie. Utilise un minimum de miel (remplaçable par de l'érithritol) et les céréales complètes dominent sur la farine blanche pour un meilleur contrôle glycémique.

Préparation: 15 min Cuisson: 18 min Total: 33 min Portions: 12

GL 16.9 / GI 58

Ingédients

Provides soluble fiber for blood sugar control flocons d'avoine

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option lait écrémé à 1 % ou lait de soja nature

Consider substituting half with whole wheat flour for lower GI farine blanche

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact semoule de maïs à gros grains

High-fiber addition that slows glucose absorption son de blé

levure chimique

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

Healthy fat that helps moderate blood sugar response huile de colza

Adds flavor without glycemic impact zeste de citron vert frais

Provides protein to balance carbohydrates œuf, légèrement battu

Low-sugar fruit with high fiber content framboises fraîches

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200 °C. Préparez un moule à muffins standard de 12 cavités en garnissant chaque cavité d'une caissette en papier ou en aluminium. Cela évite que les muffins n'accrochent et facilite le nettoyage.

Step 2

Placez les flocons d'avoine et le lait dans un grand bol allant au micro-ondes. Faites chauffer au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 3 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les flocons deviennent crémeux et complètement ramollis. Laissez ce mélange refroidir légèrement pendant que vous préparez les ingrédients secs.

Step 3

Dans un autre grand bol, fouettez ensemble la farine blanche, la semoule de maïs, le son de blé, la levure chimique et le sel jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Cela garantit une répartition uniforme de la levure dans vos muffins.

Step 4

Au mélange d'avoine refroidi, ajoutez le miel, l'huile de colza, le zeste de citron vert fraîchement râpé et l'œuf légèrement battu. Mélangez ces ingrédients humides jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés — le mélange doit avoir l'air légèrement grumeleux plutôt que parfaitement lisse, ce qui aide à créer des muffins tendres.

Step 5

Versez les ingrédients humides dans le bol contenant les ingrédients secs. À l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois, incorporez le tout avec des mouvements doux jusqu'à ce que la farine soit juste humidifiée. Faites attention à ne pas trop mélanger, car cela peut donner des muffins durs et denses.

Step 6

Incorporez délicatement les framboises fraîches dans la pâte en faisant des mouvements doux pour éviter d'écraser les fruits délicats. Répartissez-les uniformément dans le mélange.

Step 7

Répartissez la pâte uniformément dans les caissettes préparées, en remplissant chacune environ aux deux tiers. Cela laisse de la place pour que les muffins gonflent sans déborder.

Step 8

Faites cuire au four préchauffé pendant 16 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre ou avec juste quelques miettes humides. Transférez les muffins sur une grille et laissez-les refroidir pendant au moins 10 minutes avant de servir. Conservez les restes dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours, ou congelez jusqu'à 3 mois.