

Muffin alla mela e cannella a basso indice glicemico per colazione

Muffin genuini con yogurt greco, avena e semi di lino che non fanno impennare la glicemia. Perfetti per chi ha il diabete e per un'energia costante.

Preparazione: 15 min

Cottura: 22 min

Totale: 37 min

Porzioni: 16

GL 16.6 / GI 46

Ingredienti

High protein content slows glucose absorption yogurt greco magro naturale

Provides protein to stabilize blood sugar uova grandi

Heart-healthy unsaturated fat olio di colza

estratto di vaniglia

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources farina bianca

Consider reducing to 3/4 cup total for lower glycemic impact zucchero semolato

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber avena macinata

High fiber and omega-3s, helps slow digestion semi di lino macinati

May improve insulin sensitivity cannella in polvere

lievito in polvere

logifoodcoach.com/recipes/muffin-mela-cannella-basso-indice-glicemico-colazione

sale

Lower sugar variety, good fiber content mele Granny Smith, sbucciate e tagliate a pezzetti

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 175°C. Prepara due teglie da muffin standard da 12 posti ciascuna ungendo leggermente 16 stampini con spray da cucina o inserendo pirottini di carta. Metti da parte mentre prepari l'impasto.

Step 2

In una ciotola capiente, sbatti insieme lo yogurt greco, le uova, l'olio di colza (o olio di avocado) e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato. Lo yogurt fornisce proteine che aiuteranno a moderare la risposta glicemica di questi muffin.

Step 3

In una ciotola media separata, unisci la farina bianca (o usa la sostituzione con farina di mandorle per un IG più basso), 1 tazza dello zucchero (o usa eritritolo/dolcificante ai frutti del monaco per un impatto minimo sulla glicemia), l'avena macinata, i semi di lino macinati, 2 cucchiaini della cannella, il lievito in polvere e il sale. Mescola bene gli ingredienti secchi per garantire una distribuzione uniforme.

Step 4

Aggiungi gradualmente il composto di ingredienti secchi a quello di ingredienti umidi, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno o una spatola a velocità bassa se usi una planetaria. Mescola solo fino a quando gli ingredienti sono appena combinati: l'impasto dovrebbe rimanere leggermente grumoso. Mescolare troppo creerà muffin duri e compatti.

Step 5

Incorpora delicatamente i 2 bicchieri di mele Granny Smith tagliate a pezzetti nell'impasto usando una spatola, distribuendole uniformemente. Le mele acidule aggiungono dolcezza naturale e fibre senza zuccheri eccessivi.

Step 6

Usando un misurino da 1/4 di tazza o un porzionatore per gelato, dividi l'impasto uniformemente tra i 16 stampini preparati, riempiendo ciascuno per circa due terzi. Questo garantisce una cottura uniforme e porzioni adeguate per un carico glicemico costante per porzione.

Step 7

In una ciotolina, mescola i restanti 2 cucchiai di zucchero (o usa 1 cucchiaio di eritritolo) con il restante 1/4 di cucchiaino di cannella. Cospargi questo mix di cannella e zucchero uniformemente sulla superficie di ogni muffin per una crosticina leggermente dolce e aromatica.

Step 8

Cuoci per 20-22 minuti, o fino a quando la superficie dei muffin è dorata e torna indietro quando viene toccata leggermente. Uno stuzzicadenti inserito al centro dovrebbe uscire pulito o con solo poche briciole umide. Lascia raffreddare i muffin nella teglia per 5 minuti prima di trasferirli su una griglia. Per una migliore gestione della glicemia, abbinali a proteine come uova o frutta secca, e usa le sostituzioni consigliate per un controllo glicemico ottimale.