

Muffin di mela e farina di mais a medio indice glicemico con alternative a basso impatto

Muffin genuini che combinano farina di mais ricca di fibre con mele fresche e mais. Un'opzione per la colazione a porzione controllata con alternative di farina a basso indice glicemico per aiutare a gestire la risposta glicemica.

Preparazione: 15 min

Cottura: 30 min

Totale: 45 min

Porzioni: 12

GL 20.7 / GI 68

Ingredienti

Consider substituting half with whole wheat flour for additional fiber and lower GI farina 00

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption farina di mais gialla

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact
zucchero di canna

lievito in polvere

sale

Liquid form increases absorption rate; consider unsweetened almond milk for lower carb option latte scremato

Lean protein helps stabilize blood sugar response albumi

Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin mela, privata del torsolo, sbucciata e tagliata grossolanamente

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh chicchi di mais, freschi o surgelati

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 220°C. Prepara una teglia per 12 muffin rivestendo ogni cavità con pirottini di carta o alluminio, oppure ungila leggermente con spray da cucina.

Step 2

In una ciotola capiente, mescola con una frusta la farina 00 (o miscela di farine se usi la sostituzione con farina di mandorle), la farina di mais gialla, lo zucchero di canna (o eritritolo), il lievito in polvere e il sale fino a quando sono ben amalgamati e non rimangono grumi. Questo assicura una distribuzione uniforme degli agenti lievitanti.

Step 3

In una ciotola media separata, sbatti insieme il latte e gli albumi fino a quando sono ben amalgamati e leggermente schiumosi. Gli albumi dovrebbero essere completamente incorporati nel latte.

Step 4

Aggiungi la mela tritata e i chicchi di mais al composto liquido, mescolando delicatamente per distribuire uniformemente la frutta e le verdure nel liquido.

Step 5

Versa gli ingredienti liquidi sugli ingredienti secchi tutto in una volta. Usando una spatola di gomma o un cucchiaio di legno, incorpora il composto con movimenti delicati solo fino a quando la farina è inumidita. L'impasto dovrebbe rimanere grumoso—mescolare troppo creerà muffin duri e densi. Se usi la sostituzione con farina di mandorle, l'impasto potrebbe essere leggermente più denso, il che è normale.

Step 6

Dividi l'impasto uniformemente tra le cavità preparate, riempiendo ciascuna per circa due terzi. Questo lascia spazio ai muffin per lievitare senza traboccare. Dovresti avere abbastanza impasto per esattamente 12 muffin.

Step 7

Cuoci per 28-32 minuti, fino a quando la superficie dei muffin è dorata e torna indietro quando premuta leggermente. Uno stuzzicadenti inserito al centro dovrebbe uscire pulito o con solo poche briciole umide. I muffin preparati con farina di mandorle potrebbero richiedere 2-3 minuti aggiuntivi di cottura.

Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare i muffin nella teglia per 5 minuti prima di trasferirli su una griglia. Servi tiepidi o a temperatura ambiente. Per una migliore gestione della glicemia, limita la porzione a UN muffin e abbinalo con 15-20g di proteine come yogurt greco, ricotta o una manciata di mandorle. Gustali sempre come parte di un pasto equilibrato, mai da soli a stomaco vuoto.