

Muffin ai mirtilli rossi e arancia a basso impatto glicemico

Muffin ricchi di proteine con mirtilli rossi aciduli e scorza d'arancia fresca. Lo yogurt greco e i semi di lino creano una mollica soffice mantenendo stabile la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 22 min

Totale: 37 min

Porzioni: 16

GL 16.3 / GI 55

Ingredienti

High protein content slows glucose absorption yogurt greco magro bianco

Provides protein to moderate glycemic response uova grandi

Healthy fat helps slow carbohydrate digestion olio di colza

High GI ingredient - consider reducing by 25% or substituting half with allulose zucchero semolato

High GI ingredient - packed measurement zucchero di canna

Concentrated natural sugars - use sparingly concentrato di succo d'arancia non zuccherato, scongelato

Adds flavor without sugar impact scorza d'arancia fresca

Enhances sweetness perception estratto di vaniglia puro

Moderate GI - consider substituting 1/2 cup with almond flour to lower glycemic load
farina 00

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption farina di semi di lino

Leavening agent lievito in polvere

Leavening agent bicarbonato di sodio

Enhances flavor sale marino fino

May help improve insulin sensitivity cannella in polvere

Low GI fruit, high in antioxidants and fiber mirtilli rossi freschi o surgelati

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 175°C. Prepara una teglia per muffin standard da 12 cavità e una da 6 cavità unghendole leggermente con spray da cucina o inserendo pirottini di carta in ogni cavità.

Step 2

In una ciotola capiente, sbatti insieme lo yogurt greco, le uova, l'olio di colza, lo zucchero semolato (o sostituto a basso IG), lo zucchero di canna (o alternativa allo zucchero di canna), il concentrato di succo d'arancia, la scorza d'arancia e l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato, circa 1 minuto.

Step 3

In una ciotola media separata, mescola insieme la farina 00, la farina di semi di lino, il lievito in polvere, il bicarbonato, il sale e la cannella fino a distribuirli uniformemente senza grumi.

Step 4

Aggiungi il composto di farina al composto di yogurt in tre aggiunte, incorporando delicatamente con una spatola di gomma o mescolando a bassa velocità solo fino a quando la farina scompare e non rimangono striature asciutte. Fai attenzione a non mescolare troppo, poiché questo può creare muffin duri—alcuni piccoli grumi vanno benissimo.

Step 5

Incorpora delicatamente i mirtilli rossi nell'impasto usando una spatola, distribuendoli uniformemente senza schiacciare le bacche.

Step 6

Usando un misurino da 60 ml o un cucchiaio per gelato, dividi l'impasto uniformemente tra le 16 cavità preparate, riempiendo ciascuna per circa tre quarti per ottenere delle belle cupole.

Step 7

Cuoci per 20-24 minuti, ruotando le teglie a metà cottura, fino a quando la superficie dei muffin è dorata e torna indietro quando premuta leggermente, e uno stuzzicadenti inserito al centro esce pulito o con solo poche briciole umide. Lascia raffreddare i muffin nella teglia per 5 minuti prima di trasferirli su una griglia. Per un controllo ottimale della glicemia, abbinali a una fonte di proteine come frutta secca o formaggio quando li servi.