

# 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 ungendole 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 cucchiaino 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.