

Muffin ai tre cereali e frutti di bosco a basso indice glicemico con lime

Muffin sani per la colazione che combinano avena, farina di mais e crusca di frumento con lamponi freschi. Una scelta ricca di fibre che non farà impennare la glicemia. Usa poco miele (puoi sostituirlo con eritritolo) e i cereali integrali prevalgono sulla farina bianca per un migliore controllo glicemico.

Preparazione: 15 min

Cottura: 18 min

Totale: 33 min

Porzioni: 12

GL 16.9 / GI 58

Ingredienti

Provides soluble fiber for blood sugar control fiocchi d'avena

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option latte parzialmente scremato o latte di soia naturale

Consider substituting half with whole wheat flour for lower GI farina bianca

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact farina di mais a grana grossa

High-fiber addition that slows glucose absorption crusca di frumento

lievito in polvere

sale

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

logifoodcoach.com/recipes/muffin-ai-tre-cereali-e-frutti-di-bosco-a-basso-indice-glicemico-con-lime

Healthy fat that helps moderate blood sugar response olio di canola

Adds flavor without glycemic impact scorza di lime fresca

Provides protein to balance carbohydrates uovo, leggermente sbattuto

Low-sugar fruit with high fiber content lamponi freschi

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C. Prepara una teglia per 12 muffin rivestendo ogni cavità con pirottini di carta o alluminio. Questo evita che si attacchino e rende più facile la pulizia.

Step 2

Metti i fiocchi d'avena e il latte in una grande ciotola adatta al microonde. Cuoci al microonde a potenza alta per circa 3 minuti, mescolando una volta a metà cottura, finché l'avena diventa cremosa e completamente ammorbidita. Lascia raffreddare leggermente questo composto mentre prepari gli ingredienti secchi.

Step 3

In una ciotola grande separata, mescola insieme la farina bianca, la farina di mais, la crusca di frumento, il lievito in polvere e il sale finché sono ben amalgamati. Questo garantisce una distribuzione uniforme del lievito in tutti i muffin.

Step 4

Al composto di avena raffreddato, aggiungi il miele, l'olio di canola, la scorza di lime grattugiata fresca e l'uovo leggermente sbattuto. Mescola questi ingredienti umidi insieme finché sono appena combinati—il composto dovrebbe sembrare leggermente grumoso piuttosto che perfettamente liscio, il che aiuta a creare muffin più morbidi.

Step 5

Versa gli ingredienti umidi nella ciotola con gli ingredienti secchi. Usando una spatola o un cucchiaino di legno, incorpora tutto con movimenti delicati finché la farina è appena inumidita. Fai attenzione a non mescolare troppo, perché questo può risultare in muffin duri e densi.

Step 6

Incorpora delicatamente i lamponi freschi nell'impasto usando un movimento delicato per evitare di schiacciare i frutti delicati. Distribuiscili uniformemente in tutto il composto.

Step 7

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

Step 8

Cuoci nel forno preriscaldato per 16-18 minuti, o finché la superficie dei muffin diventa dorata e uno stuzzicadenti inserito al centro di un muffin esce pulito o con solo poche briciole umide. Trasferisci i muffin su una griglia e lasciali raffreddare per almeno 10 minuti prima di servire. Conserva gli avanzati in un contenitore ermetico fino a 3 giorni, oppure congela fino a 3 mesi.