

# 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](https://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 ammorbidente. 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 cucchiaio 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 avanzi in un contenitore ermetico fino a 3 giorni, oppure congela fino a 3 mesi.