

Ontbijtmuffins met appel en kaneel met lage glycemische index

Gezonde muffins met Griekse yoghurt, haver en lijnzaad die je bloedsuikerspiegel niet laten pieken. Perfect voor diabetesvriendelijke maaltijdplannen en langdurige energie.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 22 min

Totaal: 37 min

Porties: 16

GL 16.6 / GI 46

Ingrediënten

High protein content slows glucose absorption magere Griekse yoghurt naturel

Provides protein to stabilize blood sugar grote eieren

Heart-healthy unsaturated fat koolzaadolie

vanille-extract

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources gewoon bloem

Consider reducing to 3/4 cup total for lower glycemic impact kristalsuiker

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber gemalen haver

High fiber and omega-3s, helps slow digestion lijnzaadmeel

May improve insulin sensitivity gemalen kaneel

bakpoeder logifoodcoach.com/recipes/ontbijtmuffins-met-appel-en-kaneel-met-lage-glycemische-index

zout

Lower sugar variety, good fiber content Granny Smith appels, geschild en in blokjes gesneden

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 175°C. Bereid twee standaard muffinbakvormen met 12 holtes voor door 16 holtes licht in te vetten met bakspray of er papieren vormpjes in te plaatsen. Zet opzij terwijl je het beslag maakt.

Step 2

Klop in een grote mengkom de Griekse yoghurt, eieren, koolzaadolie (of avocado-olie) en vanille-extract glad en goed gemengd. De yoghurt levert eiwit dat helpt de glycemische respons van deze muffins te matigen.

Step 3

Meng in een aparte middelgrote kom het gewone bloem (of gebruik de amandelmeel-variant voor lagere GI), 1 kop van de suiker (of gebruik erythritol/monniksfruitzoetstof voor minimale bloedsuikerimpact), gemalen haver, lijnzaadmeel, 2 theelepels van de kaneel, bakpoeder en zout. Klop de droge ingrediënten grondig door elkaar om een gelijkmatige verdeling te garanderen.

Step 4

Voeg geleidelijk het droge ingrediëntenmengsel toe aan de natte ingrediënten, en roer voorzichtig met een houten lepel of spatel op lage snelheid als je een mixer gebruikt. Meng alleen tot de ingrediënten net gecombineerd zijn—het beslag mag nog licht klonterig zijn. Te veel mengen zorgt voor taaie, compacte muffins.

Step 5

Spatel de 2 koppen gehakte Granny Smith appels voorzichtig door het beslag met een spatel, en verdeel ze gelijkmatig. De zure appels voegen natuurlijke zoetheid en vezels toe zonder overmatige suiker.

Step 6

Gebruik een 60 ml maatbeker of ijsschep om het beslag gelijkmatig te verdelen over de 16 voorbereide muffinholtes, en vul elke ongeveer tweederde vol. Dit zorgt voor gelijkmatig bakken en juiste portiegroottes voor consistente glycemische lading per portie.

Step 7

Meng in een klein kommetje de resterende 2 eetlepels suiker (of gebruik 1 eetlepel erythritol) met de resterende 1/4 theelepel kaneel. Strooi dit kaneel-suikermengsel gelijkmatig over de bovenkant van elke muffin voor een licht gezoete, aromatische korst.

Step 8

Bak 20-22 minuten, of tot de bovenkant van de muffins goudbruin is en terugveert wanneer je er licht op drukt. Een cocktailprikker die in het midden wordt gestoken moet er schoon uitkomen of met slechts een paar vochtige kruimels. Laat de muffins 5 minuten afkoelen in de vorm voordat je ze op een rooster legt. Voor het beste bloedsuikerbeheer combineer je ze met eiwit zoals eieren of noten, en gebruik je de aanbevolen ingrediëntenvervangingen voor optimale glycemische controle.