

Maïsmeeelmuffins met appel met matig GI en lagere glycemische alternatieven

Voedzame muffins met vezelrijk maïsmeeel, verse appel en maïs. Een portiegecontroleerde ontbijtoptie met lagere glycemische meelalternatieven om de bloedsuikerrespons te helpen beheersen.

Vorbereitung: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 12

GL 20.7 / GI 68

Ingrediënten

- Consider substituting half with whole wheat flour for additional fiber and lower GI bloem

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption geel maïsmeeel

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycem impact
bruine suiker, aangedrukt

bakpoeder

zout

Liquid form increases absorption rate; consider unsweetened almond milk for lower carb option magere melk

Lean protein helps stabilize blood sugar response eiwitten
- Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin appel,
ontp pit, geschild en grof gehakt

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijke-appel-maismeeel-muffins

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh
maïskorrels, vers of bevroren

Instructies

Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 220°C. Bereid een standaard muffinblik voor 12 muffins voor door elk cupje te bekleden met papieren of aluminium vormpjes, of besprenkel licht met bakspray.

Step 2

Klop in een grote mengkom de bloem (of meelmengsel als je amandelmeel gebruikt), geel maïsmeel, bruine suiker (of erythritol), bakpoeder en zout door elkaar tot alles goed gemengd is en er geen klontjes meer zijn. Dit zorgt voor een gelijkmatige verdeling van de rijsmiddelen.

Step 3

Klop in een aparte middelgrote kom de melk en eiwitten samen tot ze goed gemengd en licht schuimig zijn. De eiwitten moeten volledig in de melk zijn opgenomen.

Step 4

Voeg de gehakte appel en maïskorrels toe aan het natte mengsel en roer voorzichtig om het fruit en de groenten gelijkmatig door de vloeistof te verdelen.

Step 5

Giet de natte ingrediënten in één keer over de droge ingrediënten. Vouw het mengsel met een rubberen spatel of houten lepel met zachte bewegingen door elkaar tot het meel net vochtig is. Het beslag mag klontig blijven—te veel roeren maakt taaie, compacte muffins. Als je amandelmeel gebruikt, kan het beslag iets dikker zijn, wat normaal is.

Step 6

Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide muffinvormpjes en vul elk ongeveer tweederde vol. Dit geeft ruimte voor de muffins om te rijzen zonder over te lopen. Je zou genoeg beslag moeten hebben voor precies 12 muffins.

Step 7

Bak 28-32 minuten, tot de bovenkant van de muffins goudbruin is en terugveert wanneer je er licht op drukt. Een cocktailprikker die in het midden wordt gestoken zou er schoon uit moeten komen of met slechts een paar vochtige kruimels. Muffins gemaakt met amandelmeel hebben mogelijk 2-3 minuten extra baktijd nodig.

Step 8

Haal uit de oven en laat de muffins 5 minuten in de vorm afkoelen voordat je ze op een rooster legt. Serveer warm of op kamertemperatuur. Voor het beste bloedsuikerbeheer beperk je de portie tot ÉÉN muffin en combineer je met 15-20g eiwit zoals Griekse yoghurt, kwark of een handvol amandelen. Geniet er altijd van als onderdeel van een uitgebalanceerde maaltijd, nooit alleen op een lege maag.