

Lavglykemiske eple- og kanelmuffins til frokost

Sunne muffins med gresk yoghurt, havre og linfrø som ikke gir blodsukkertopper. Perfekt for diabetesvennlige kostplaner og langvarig energi.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 22 min

Totalt: 37 min

Porsjoner: 16

GL 16.6 / GI 46

Ingredienser

High protein content slows glucose absorption lettmelk gresk yoghurt

Provides protein to stabilize blood sugar store egg

Heart-healthy unsaturated fat rapsolje

vaniljeekstrakt

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources hvetemel

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

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber malt havre

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

May improve insulin sensitivity malt kanel

bakepulver

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-eple-og-kanelmuffins-til-frokost

salt

Lower sugar variety, good fiber content Granny Smith-epler, skrellet og hakket

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 175°C. Forbered to standard 12-hulls muffinsformer ved å smøre 16 hull lett med matolje eller sette inn papirformer. Sett til side mens du lager røren.

Step 2

I en stor bolle visper du sammen gresk yoghurt, egg, rapsolje (eller avokadoolje) og vaniljeekstrakt til det er jevnt og godt blandet. Yoghurten gir protein som vil bidra til å moderere den glykemiske responsen i disse muffinsene.

Step 3

I en separat middels bolle blander du hvetemelet (eller bruk mandelmelbyttet for lavere GI), 1 kopp av sukkeret (eller bruk erytritol/munkefruktssøtstoff for minimal påvirkning på blodsukkeret), malt havre, linfrømel, 2 ts av kanelen, bakepulver og salt. Visp de tørre ingrediensene godt sammen for å sikre jevn fordeling.

Step 4

Tilsett gradvis de tørre ingrediensene til de våte ingrediensene, og rør forsiktig med en tresleiv eller slikkepott på lav hastighet hvis du bruker mikser. Bland bare til ingrediensene akkurat er kombinert – røren skal forbli litt klumpete. Overblanding vil gi seige, tette muffins.

Step 5

Brett forsiktig inn de 2 koppene hakkede Granny Smith-epler i røren med en slikkepott, og fordel dem jevnt. De sure eplene tilfører naturlig sødme og fiber uten overdreven mengde sukker.

Step 6

Bruk en 1/4 kopp målekop eller iskrem-skje til å fordele røren jevnt mellom de 16 forberedte muffins-hullene, og fyll hver omtrent to tredjedeler full. Dette sikrer jevn steking og riktige porsjonsstørrelser for konsistent glykemisk belastning per porsjon.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-eple-og-kanelmuffins-til-frokost

Step 7

I en liten bolle blander du de resterende 2 ss sukkeret (eller bruk 1 ss erytritol) med den resterende 1/4 ts kanelen. Dryss denne kanel-sukkerblandingen jevnt over toppen av hver muffins for en lett søtet, aromatisk skorpe.

Step 8

Stek i 20-22 minutter, eller til muffins-toppene er gyllenbrune og spretter tilbake når de berøres lett. En tannpirker stukket inn i midten skal komme ut ren eller med bare noen få fuktige smuler. La muffinsene avkjøles i formen i 5 minutter før du flytter dem til en rist. For best blodsukkerkontroll, kombiner med protein som egg eller nøtter, og bruk de anbefalte ingrediensbyttene for optimal glykemisk kontroll.