

Moderate-GI eplemuffins med maismel og lavere glykemiske alternativer

Sunne muffins som kombinerer fiberrikt maismel med friske epler og mais. Et porsjonskontrollert frokostalternativ med lavere glykemiske melalternativer for å hjelpe med å håndtere blodsukkeret.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 12

GL 20.7 / GI 68

Ingredienser

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

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption gult maismel

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact brunt sukker, pakket

bakepulver

salt

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

Lean protein helps stabilize blood sugar response eggehviter

Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin eple, kjernehus fjernet, skrelt og grovhakket

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh maiskorn, ferske eller frosne

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 220°C. Forbered en standard 12-hulls muffinsform ved å legge papir- eller folieformer i hvert hull, eller spray lett med matolje.

Step 2

I en stor bolle visper du sammen hvetemelet (eller melblanding hvis du bruker mandelmel), gult maismel, brunt sukker (eller erytritol), bakepulver og salt til alt er grundig blandet og uten klumper. Dette sikrer jevn fordeling av hevemidler.

Step 3

I en separat middels bolle visper du melken og eggehviten sammen til de er godt blandet og lett skummende. Eggehviten skal være fullstendig inkorporert i melken.

Step 4

Tilsett det hakkede eplet og maiskornet til den våte blandingen, og rør forsiktig for å fordele frukten og grønnsakene jevnt i væsken.

Step 5

Hell de våte ingrediensene over de tørre ingrediensene på en gang. Bruk en gummispatel eller tresleiv og Brett blandingen sammen med forsiktige bevegelser til melet akkurat er fuktet. Røren skal forbli klumpete – for mye blanding vil skape seige, tette muffins. Hvis du bruker mandelmel, kan røren være litt tykkere, noe som er normalt.

Step 6

Fordel røren jevnt mellom de forberedte muffinsformene, og fyll hver omtrent to tredjedeler full. Dette gir plass til at muffinsene kan heve uten å renne over. Du skal ha nok røre til nøyaktig 12 muffins.

logibodcoach.com/recipes/blodsukkervennlige-eplemuffins-med-maismel

Step 7

Stek i 28-32 minutter, til muffinstoppene er gyllenbrune og spretter tilbake når de trykkes lett på. En tannpirker stukket inn i midten skal komme ut ren eller med bare noen få fuktige smuler. Muffins laget med mandelmel kan kreve ytterligere 2-3 minutters steketid.

Step 8

Ta ut av ovnen og la muffinsene avkjøles i formen i 5 minutter før du overfører dem til en rist. Server varme eller i romtemperatur. For best blodsukkerregulering, begrensn porsjonen til ÉN muffins og kombiner med 15-20g protein som gresk yoghurt, cottage cheese eller en håndfull mandler. Nyt alltid som en del av et balansert måltid, aldri alene på tom mage.