

Blodsukkervennlige tranebær- og appelsimmuffins

Proteinrike muffins med syrlige tranebær og frisk appelsinskal. Gresk yoghurt og linfrø gir en mør konsistens samtidig som blodsukkeret holdes stabilt.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 22 min

Totalt: 37 min

Porsjoner: 16

GL 16.3 / GI 55

Ingredienser

High protein content slows glucose absorption fettfri gresk yoghurt naturell

Provides protein to moderate glycemic response store egg

Healthy fat helps slow carbohydrate digestion rapsolje

High GI ingredient - consider reducing by 25% or substituting half with allulose sukker

High GI ingredient - packed measurement brunt sukker

Concentrated natural sugars - use sparingly usøtet appelsinjuicekonsentrat, tint

Adds flavor without sugar impact fersk appelsinskal

Enhances sweetness perception ren vaniljeekstrakt

Moderate GI - consider substituting 1/2 cup with almond flour to lower glycemic load

hvetemel

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption linfrømel

Leavening agent bakepulver

Leavening agent natron

Enhances flavor fint havsalt

May help improve insulin sensitivity malt kanel

Low GI fruit, high in antioxidants and fiber ferske eller frosne tranebær

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm ovnen til 175°C. Forbered en standard 12-hulls muffinsform og en 6-hulls muffinsform ved å spraye lett med bakespray eller sette papirformer i hver fordypning.

Step 2

I en stor bolle visper du sammen gresk yoghurt, egg, rapsolje, sukker (eller lavglykemisk søtstofferstatning), brunt sukker (eller brunt sukkeralternativ), appelsinjuicekonsentrat, appelsinskal og vaniljeekstrakt til blandingen er jevn og godt kombinert, omtrent 1 minutt.

Step 3

I en separat middels bolle visper du sammen hvetemel, linfrømel, bakepulver, natron, salt og kanel til alt er jevnt fordelt uten klumper.

Step 4

Tilsett den tørre melblanding til den våte yoghurtblanding i tre omganger, og vend forsiktig med en slikkepott eller rør på lav hastighet bare til melet er borte og det ikke er noen tørre striper igjen. Pass på å ikke røre for mye, da dette kan gi seige muffins – noen små klumper er helt greit.

Step 5

Vend forsiktig tranebærene inn i røren med en slikkepott, og fordel dem jevnt uten å knuse bærene. logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervennlige-tranebaer-og-appelsimmuffins

Step 6

Bruk en 1/4 kopp målekop eller iskrem-skje til å fordele røren jevnt mellom de 16 forberedte muffinsformene, og fyll hver omtrent tre fjerdedeler full for pent avrundede topper.

Step 7

Stek i 20-24 minutter, og roter formene halvveis, til muffinstoppene er gyllenbrune og spretter tilbake når de trykkes lett på, og en tannpirker stukket inn i midten kommer ut ren eller med bare noen få fuktige smuler. La muffinsene avkjøles i formen i 5 minutter før de flyttes til en rist. For optimal blodsukkerregulering, server med en proteinkilde som nøtter eller ost.