

Lavglykemiske treblandingsmuffins med bær og lime

Sunne frokostmuffins som kombinerer havre, maismel og hvetefrø med friske bringebær. Et fiberrikt valg som ikke gir blodsukkerspiker. Bruker minimalt med honning (kan byttes med erytritol) og fullkorn dominerer over hvetemel for bedre blodsukkerregulering.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 18 min

Totalt: 33 min

Porsjoner: 12

GL 16.9 / GI 58

Ingredienser

Provides soluble fiber for blood sugar control havregryn

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option lettmelk eller naturell soyamelk

Consider substituting half with whole wheat flour for lower GI hvetemel

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact grovmalt maismel

High-fiber addition that slows glucose absorption hvetefrø

bakepulver

salt

Medium GI sweetener; can reduce to 1/3 cup for lower glycemic load honning

Healthy fat that helps moderate blood sugar response gipsolje med-bær-og-lime

Adds flavor without glycemic impact fersk limeskall

Provides protein to balance carbohydrates egg, lett pisket

Low-sugar fruit with high fiber content friske bringebær

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C. Forbered en standard 12-hulls muffinsform ved å legge papir- eller folieformer i hvert hull. Dette forhindrer at det setter seg fast og gjør oppryddingen enklere.

Step 2

Legg havregrynene og melken i en stor mikrobølgeovnssikker bolle. Varm på høy effekt i omtrent 3 minutter, rør én gang midtveis, til havregrynene blir kremete og helt myke. La blandingen avkjøles litt mens du forbereder de tørre ingrediensene.

Step 3

I en annen stor bolle visper du sammen hvetemelet, maismelet, hvetefrøene, bakepulveret og saltet til alt er godt blandet. Dette sikrer jevn fordeling av hevemiddelet i muffinsene dine.

Step 4

Til den avkjølte havreblanding tilsetter du honningen, rapsoljen, fersk revet limeskall og det lett piskede egget. Rør de våte ingrediensene sammen til de akkurat er blandet – blandingen skal se litt klumpete ut i stedet for helt glatt, noe som bidrar til å lage møre muffins.

Step 5

Hell de våte ingrediensene i bollen med de tørre ingrediensene. Bruk en slikkepott eller tresleiv og brett alt sammen med forsiktige bevegelser til melet akkurat er fuktet. Pass på å ikke røre for mye, da dette kan gi seige, tette muffins.

Step 6

Brett forsiktig de friske bringebærene inn i røren med en forsiktig bevegelse for å unngå å knuse de skjøre bærene. Fordei dem jevnt i blandingen.

Step 7

Fordel røren jevnt i de forberedte muffinsformene, fyll hver form omtrent to tredjedeler full. Dette gir plass til at muffinsene kan heve uten å renne over.

Step 8

Stek i den forvarme ovnen i 16 til 18 minutter, eller til muffinstoppene blir gyldenbrune og en tannpirker stukket inn i midten av en muffins kommer ut ren eller med bare noen få fuktige smuler. Overfør muffinsene til et avkjølingsrist og la dem avkjøles i minst 10 minutter før servering. Oppbevar rester i en lufttett beholder i opptil 3 dager, eller frys i opptil 3 måneder.