

Muffiny śniadaniowe z jabłkiem i cynamonem o niskim indeksie glikemicznym

Zdrowe muffiny z jogurtem greckim, płatkami owsianymi i siemieniem lnianym, które nie powodują skoków cukru we krwi. Idealne dla osób z cukrzycą i dla długotrwałej energii.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 22 min

Razem: 37 min

Porcje: 16

GL 16.6 / GI 46

Składniki

- High protein content slows glucose absorption jogurt grecki naturalny beztłuszczowy
- Provides protein to stabilize blood sugar duże jajka
- Heart-healthy unsaturated fat olej rzepakowy
- ekstrakt waniliowy
- Higher GI ingredient - balanced by fiber sources mąka pszenna
- Consider reducing to 3/4 cup total for lower glycemic impact cukier biały
- Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber mielone płatki owsiane
- High fiber and omega-3s, helps slow digestion mielone siemię lniane
- logifoodcoach.com/recipes/muffiny-śniadaniowe-z-jabłkiem-i-cynamonem-o-niskim-indeksie-glikemicznym
May improve insulin sensitivity cynamon mielony

proszek do pieczenia

sól

Lower sugar variety, good fiber content jabłka Granny Smith, obrane i pokrojone

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj dwie standardowe formy na 12 muffinów, lekko natłuszczając 16 foremek sprayem do pieczenia lub wkładając papilotki. Odstaw na bok, przygotowując ciasto.

Step 2

W dużej misce ubij razem jogurt grecki, jajka, olej rzepakowy (lub olej z awokado) i ekstrakt waniliowy, aż będą gładkie i dobrze połączone. Jogurt dostarcza białka, które pomoże złagodzić odpowiedź glikemiczną tych muffinów.

Step 3

W oddzielnej średniej misce połącz mąkę pszenną (lub użyj zamiany na mąkę migdałową dla niższego IG), 1 szklankę cukru (lub użyj erytrytolu/słodzika z owocu mnicha dla minimalnego wpływu na poziom cukru we krwi), mielone płatki owsiane, mielone siemię lniane, 2 łyżeczki cynamonu, proszek do pieczenia i sól. Dokładnie wymieszaj suche składniki trzepaczką, aby zapewnić równomierne rozłożenie.

Step 4

Stopniowo dodawaj mieszankę suchych składników do mokrych składników, mieszając delikatnie drewnianą łyżką lub szpatułką na niskich obrotach, jeśli używasz miksera. Mieszaj tylko do momentu, aż składniki będą właśnie połączone — ciasto powinno pozostać lekko grudkowate. Zbyt długie mieszanie sprawi, że muffiny będą twarde i zbite.

Step 5

Delikatnie wmieszaj 2 szklanki pokrojonych jabłek Granny Smith do ciasta za pomocą szpatułki, rozkładając je równomiernie. Kwaśne jabłka dodają naturalnej słodczy i błonnika bez nadmiaru cukru.

logifoodcoach.com/recipes/muffiny-sniadaniowe-z-jablkiem-i-cynamonem-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 6

Używając miarki 1/4 szklanki lub łyżki do lodów, podziel ciasto równomiernie między 16 przygotowanych foremek na muffiny, wypełniając każdą w około dwóch trzecich. To zapewnia równomierne pieczenie i odpowiednie wielkości porcji dla stałego ładunku glikemicznego na porcję.

Step 7

W małej misce wymieszaj pozostałe 2 łyżki cukru (lub użyj 1 łyżki erytrytolu) z pozostałą 1/4 łyżeczki cynamonu. Posyp tą mieszanką cynamonowo-cukrową równomiernie wierzch każdego muffina, aby uzyskać lekko słodką, aromatyczną skórkę.

Step 8

Piecz przez 20-22 minuty lub do momentu, aż wierzch muffinów będzie złocistobrązowy i sprężysty w dotyku. Patyczek wbity w środek powinien wyjść czysty lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami. Pozwól muffinom ostygnąć w formie przez 5 minut przed przeniesieniem na kratkę. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi połącz z białkiem, takim jak jajka lub orzechy, i użyj zalecanych zamian składników dla optymalnej kontroli glikemicznej.