

Muffiny kukurydziano-jabłkowe o umiarkowanym IG z zamianami obniżającymi poziom cukru

Pożywne muffiny łączące bogatą w błonnik mąkę kukurydzianą ze świeżymi jabłkami i kukurydzą. Opcja śniadaniowa z kontrolowaną porcją, wykorzystująca mąki o niższym indeksie glikemicznym, które pomagają kontrolować odpowiedź cukrową organizmu.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 45 min

Porcje: 12

GL 20.7 / GI 68

Składniki

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

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption żółta mąka kukurydziana

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact cukier brązowy, ubity

proszek do pieczenia

sól

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

logifoodcoach.com/recipes/muffiny-kukurydziano-jablkowe-przyjazne-dla-poziomu-cukru

Lean protein helps stabilize blood sugar response białka jaj

Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin jabłko, bez gniazda nasiennego, obrane i grubo posiekane

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh ziarna kukurydzy, świeże lub mrożone

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środkowej pozycji i rozgrzej do 220°C. Przygotuj standardową blachę na 12 muffinów, wykładając każde zagłębienie papilotkami lub foliowymi foremkami, albo lekko spryskując olejem do pieczenia.

Step 2

W dużej misce wymieszaj trzepaczką mąkę pszenną (lub mieszankę mąk, jeśli używasz zamiany na mąkę migdałową), żółtą mąkę kukurydzianą, cukier brązowy (lub erytrytol), proszek do pieczenia i sól, aż wszystko będzie dokładnie połączone i nie będzie grudek. To zapewnia równomierne rozłożenie środków spulchniających.

Step 3

W oddzielnej średniej misce wymieszaj trzepaczką mleko i białka jaj, aż będą dobrze połączone i lekko spienione. Białka powinny być całkowicie wmieszane w mleko.

Step 4

Dodaj posiekane jabłko i ziarna kukurydzy do mokrej mieszaniny, mieszając delikatnie, aby równomiernie rozłożyć owoce i warzywa w płynie.

Step 5

Wlej mokre składniki do suchych składników za jednym razem. Używając gumowej szpatułki lub drewnianej łyżki, składaj mieszaninę delikatnymi ruchami tylko do momentu, gdy mąka będzie zwilżona. Ciasto powinno pozostać grudkowate — zbyt intensywne mieszanie stworzy twarde, zbite muffiny. Jeśli używasz zamiany na mąkę migdałową, ciasto może być nieco gęstsze, co jest normalne.

Step 6

Rozdziel ciasto równomiernie między przygotowane foremki na muffiny, wypełniając każdą w około dwóch trzecich. To pozwala muffinom wyrosnąć bez wylewania się. Powinno wystarczyć ciasta na dokładnie 12 muffinów.

Step 7

Piecz przez 28-32 minuty, aż wierzch muffinów będzie złotobrązowy i sprężysty po lekkim naciśnięciu. Patyczek wbity w środek powinien wyjść czysty lub z zaledwie kilkoma wilgotnymi okruszkami. Muffiny zrobione z mąką migdałową mogą wymagać dodatkowych 2-3 minut pieczenia.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i pozwól muffinom ostygnąć w blaszce przez 5 minut, zanim przeniesiesz je na kratkę. Podawaj ciepłe lub w temperaturze pokojowej. Dla najlepszej kontroli poziomu cukru ogranicz porcję do JEDNEGO muffina i połącz z 15-20 g białka, takim jak jogurt grecki, twaróg lub garść migdałów. Zawsze ciesz się jako częścią zrównoważonego posiłku, nigdy samodzielnie na pusty żołądek.