

Muffiny z trzech zbóż i jagodami o niskim indeksie glikemicznym z limonką

Zdrowe muffiny śniadaniowe łączące płatki owsiane, mąkę kukurydzianą i otręby pszenne ze świeżymi malinami. Bogaty w błonnik wybór, który nie podniesie gwałtownie poziomu cukru we krwi. Zawiera minimalną ilość miodu (można zamienić na erytrytol), a pełne zboża dominują nad mąką pszenną dla lepszej kontroli glikemii.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 18 min

Razem: 33 min

Porcje: 12

GL 16.9 / GI 58

Składniki

Provides soluble fiber for blood sugar control płatki owsiane

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option mleko 1% lub mleko sojowe naturalne

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

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact grubo mielona mąka kukurydziana

High-fiber addition that slows glucose absorption otręby pszenne

proszek do pieczenia

sól

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

logifoodcoach.com/recipes/muffiny-z-trzech-zboz-i-jagodami-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-limonka

Healthy fat that helps moderate blood sugar response olej rzepakowy

Adds flavor without glycemic impact świeża skórka z limonki

Provides protein to balance carbohydrates jajko, lekko roztrzepane

Low-sugar fruit with high fiber content świeże maliny

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przygotuj standardową blachę na 12 muffinów, wykładając każde zagłębienie papilotką papierową lub foliową. To zapobiega przywieraniu i ułatwia sprzątanie.

Step 2

Umieść płatki owsiane i mleko w dużej misce nadającej się do kuchenki mikrofalowej. Podgrzewaj w mikrofalówce na pełnej mocy przez około 3 minuty, mieszając raz w połowie czasu, aż płatki staną się kremowe i całkowicie zmiękną. Pozwól tej mieszance lekko ostygnąć, podczas gdy przygotowujesz suche składniki.

Step 3

W oddzielnej dużej misce wymieszaj trzepaczką mąkę pszenną, mąkę kukurydzianą, otręby pszenne, proszek do pieczenia i sól, aż będą dokładnie połączone. To zapewnia równomierne rozłożenie proszku do pieczenia w całym cieście.

Step 4

Do ostudzonej mieszanki owsianej dodaj miód, olej rzepakowy, świeżo startą skórkę z limonki i lekko roztrzepane jajko. Wymieszaj te mokre składniki razem, aż będą ledwo połączone — mieszanka powinna wyglądać na lekko grudkowatą, a nie idealnie gładką, co pomaga stworzyć delikatne muffiny.

Step 5

Wlej mokre składniki do miski z suchymi składnikami. Używając szpatułki lub drewnianej łyżki, delikatnie składaj wszystko razem łagodnymi ruchami, aż mąka będzie ledwo zwilżona.

Uważaj, aby nie przemieszać za bardzo, ponieważ może to skutkować twardymi, gęstymi muffinami.

logifoodcoach.com/recipes/muffiny-z-trzech-zboz-i-jagodami-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-limonka

Step 6

Ostrożnie wmieszaj świeże maliny do ciasta delikatnym ruchem, aby uniknąć zgniecenia delikatnych owoców. Rozłóż je równomiernie w całej mieszance.

Step 7

Rozdziel ciasto równomiernie między przygotowane foremki na muffiny, wypełniając każdą w około dwóch trzecich. To daje miejsce na wyrośnięcie muffinów bez przelewania się.

Step 8

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 16 do 18 minut lub aż wierzch muffinów stanie się złocistobrązowy, a patyczek wbity w środek muffina wyjdzie czysty lub z kilkoma wilgotnymi okruszkami. Przełóż muffiny na kratkę do ostudzenia i pozwól im ostygnąć przez co najmniej 10 minut przed podaniem. Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku do 3 dni lub zamroź na okres do 3 miesięcy.