

Muffins de maçã e canela para o pequeno-almoço de baixo índice glicémico

Muffins saudáveis com iogurte grego, aveia e linhaça que não disparam o açúcar no sangue. Perfeitos para planos alimentares para diabéticos e energia sustentada.

Preparação: 15 min Cozedura: 22 min Total: 37 min Porções: 16

GL 16.6 / GI 46

Ingredientes

High protein content slows glucose absorption iogurte grego natural magro

Provides protein to stabilize blood sugar ovos grandes

Heart-healthy unsaturated fat óleo de canola

extrato de baunilha

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources farinha de trigo

Consider reducing to 3/4 cup total for lower glycemic impact açúcar granulado

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber aveia moída

High fiber and omega-3s, helps slow digestion farinha de linhaça

May improve insulin sensitivity canela em pó

fermento em pó

sal

Lower sugar variety, good fiber content maçãs Granny Smith, descascadas e picadas

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 175°C. Prepare duas formas de muffins padrão de 12 cavidades untando levemente 16 cavidades com spray de cozinha ou inserindo forminhas de papel. Reserve enquanto prepara a massa.

Step 2

Numa tigela grande, bata o iogurte grego, os ovos, o óleo de canola (ou óleo de abacate) e o extrato de baunilha até ficar homogéneo e bem combinado. O iogurte fornece proteína que ajudará a moderar a resposta glicémica destes muffins.

Step 3

Numa tigela média separada, combine a farinha de trigo (ou use a substituição de farinha de amêndoas para IG mais baixo), 1 chávena do açúcar (ou use eritritol/adoçante de fruta do monge para impacto mínimo no açúcar no sangue), aveia moída, farinha de linhaça, 2 colheres de chá da canela, fermento em pó e sal. Bata bem os ingredientes secos para garantir uma distribuição uniforme.

Step 4

Adicione gradualmente a mistura de ingredientes secos aos ingredientes húmidos, mexendo suavemente com uma colher de pau ou espátula em velocidade baixa se usar uma batedeira. Misture apenas até os ingredientes estarem combinados—a massa deve permanecer ligeiramente grumosa. Misturar demais criará muffins duros e densos.

Step 5

Incorpore suavemente as 2 chávenas de maçãs Granny Smith picadas na massa usando uma espátula, distribuindo-as uniformemente. As maçãs ácidas adicionam docura natural e fibra sem açúcar excessivo.

Step 6

Usando uma medida de 1/4 de chávena ou colher de gelado, divida a massa uniformemente pelas 16 cavidades preparadas, enchendo cada uma cerca de dois terços. Isto garante cozedura uniforme e tamanhos de porção adequados para carga glicémica consistente por porção.

Step 7

Numa tigela pequena, misture as restantes 2 colheres de sopa de açúcar (ou use 1 colher de sopa de eritritol) com a restante 1/4 de colher de chá de canela. Polvilhe esta mistura de açúcar e canela uniformemente sobre o topo de cada muffin para uma crosta levemente adoçada e aromática.

Step 8

Asse durante 20-22 minutos, ou até os topos dos muffins ficarem dourados e saltarem quando tocados levemente. Um palito inserido no centro deve sair limpo ou com apenas algumas migalhas húmidas. Deixe os muffins arrefecer na forma durante 5 minutos antes de transferir para uma grelha. Para melhor gestão do açúcar no sangue, acompanhe com proteína como ovos ou frutos secos, e use as substituições de ingredientes recomendadas para controlo glicémico ótimo.