

Muffins de arando e laranja amigos do açúcar no sangue

Muffins ricos em proteína com arandos ácidos e raspas frescas de laranja. Iogurte grego e linhaça criam um miolo macio enquanto mantêm o açúcar no sangue estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 22 min

Total: 37 min

Porções: 16

GL 16.3 / GI 55

Ingredientes

High protein content slows glucose absorption iogurte grego natural sem gordura

Provides protein to moderate glycemic response ovos grandes

Healthy fat helps slow carbohydrate digestion óleo de canola

High GI ingredient - consider reducing by 25% or substituting half with allulose açúcar granulado

High GI ingredient - packed measurement açúcar mascavado

Concentrated natural sugars - use sparingly concentrado de sumo de laranja sem açúcar, descongelado

Adds flavor without sugar impact raspas de laranja fresca

Enhances sweetness perception extrato de baunilha puro

Moderate GI - consider substituting 1/2 cup with almond flour to lower glycemic load
farinha de trigo

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption farinha de linhaça

Leavening agent fermento em pó

Leavening agent bicarbonato de sódio

Enhances flavor sal marinho fino

May help improve insulin sensitivity canela em pó

Low GI fruit, high in antioxidants and fiber arandos frescos ou congelados

Instruções

Step 1

Posicione a grelha do forno no centro e pré-aqueça o forno a 175°C. Prepare uma forma de muffins padrão de 12 cavidades e uma forma de 6 cavidades untando levemente com spray de cozinha ou colocando forminhas de papel em cada cavidade.

Step 2

Numa tigela grande, bata o iogurte grego, os ovos, o óleo de canola, o açúcar granulado (ou substituto de baixo IG), o açúcar mascavado (ou alternativa), o concentrado de sumo de laranja, as raspas de laranja e o extrato de baunilha até a mistura ficar homogénea e bem combinada, cerca de 1 minuto.

Step 3

Numa tigela média separada, bata a farinha de trigo, a farinha de linhaça, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, o sal e a canela até ficarem uniformemente distribuídos sem grumos.

Step 4

Adicione a mistura de farinha seca à mistura húmida de iogurte em três adições, envolvendo suavemente com uma espátula de borracha ou mexendo em velocidade baixa apenas até a farinha desaparecer e não restarem faixas secas. Tenha cuidado para não mexer demais, pois isso pode criar muffins duros—alguns pequenos grumos são perfeitamente normais.

Step 5

Envolve suavemente os arandos na massa usando uma espátula, distribuindo-os uniformemente sem esmagar as bagas.

Step 6

Usando uma medida de 1/4 de chávena ou colher de gelado, divida a massa uniformemente pelas 16 forminhas preparadas, enchendo cada uma cerca de três quartos para obter topos bem arredondados.

Step 7

Asse por 20-24 minutos, rodando as formas a meio, até os topos dos muffins ficarem dourados e voltarem ao lugar quando pressionados levemente, e um palito inserido no centro sair limpo ou com apenas algumas migalhas húmidas. Deixe os muffins arrefecer na forma por 5 minutos antes de transferir para uma grade. Para controlo ideal do açúcar no sangue, acompanhe com uma fonte de proteína como frutos secos ou queijo ao servir.