

Lågt glykemiska äppel- och kanelmuffins till frukost

Nyttiga muffins med grekisk yoghurt, havre och linfrö som inte höjer blodsockret. Perfekta för diabetesvänliga måltidsplaner och långvarig energi.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 22 min

Totalt: 37 min

Portioner: 16

GL 16.6 / GI 46

Ingredienser

High protein content slows glucose absorption fettfri naturell grekisk yoghurt

Provides protein to stabilize blood sugar stora ägg

Heart-healthy unsaturated fat rapsolja

vaniljextrakt

Higher GI ingredient - balanced by fiber sources vetemjöl

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

Low GI whole grain, rich in beta-glucan fiber malda havregryn

High fiber and omega-3s, helps slow digestion linfrösmjöl

May improve insulin sensitivity mald kanel

bakpulver

salt

Lower sugar variety, good fiber content Granny Smith-äpplen, skalade och hackade

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 175°C. Förbered två standard 12-koppars muffinsformar genom att lätt spraya 16 formar med bakspray eller sätta i pappersformar. Ställ åt sidan medan du förbereder smeten.

Step 2

I en stor skål vispa ihop grekisk yoghurt, ägg, rapsolja (eller avokadoolja) och vaniljextrakt tills det är slätt och väl blandat. Yoghurten ger protein som hjälper till att moderera den glykemiska responsen av dessa muffins.

Step 3

I en separat medelstor skål, blanda vetemjölet (eller använd mandelmjölshytet för lägre GI), 1 dl av sockret (eller använd erytritol/munkfruktssötningemedel för minimal påverkan på blodsockret), malda havregryn, linfrösmjöl, 2 teskedar av kaneln, bakpulver och salt. Vispa de torra ingredienserna ordentligt för att säkerställa jämn fördelning.

Step 4

Tillsätt gradvis de torra ingredienserna till de våta ingredienserna, rör försiktigt med en träslav eller slickepott på låg hastighet om du använder en mixer. Blanda bara tills ingredienserna precis är kombinerade – smeten ska förbli något klumpig. Överarbetning skapar sega, kompakta muffins.

Step 5

Vänd försiktigt ner de 5 dl hackade Granny Smith-äpplena i smeten med en slickepott och fördela dem jämnt. De syrliga äpplena tillför naturlig sötma och fiber utan överdrivet socker.

Step 6

Använd en 1/2 dl måtkopp eller glassked för att fördela smeten jämnt mellan de 16 förberedda muffinsformarna, fyll varje form till cirka två tredjedelar. Detta säkerställer jämn bakning och korrekta portionsstorlekar för konsekvent glykemisk belastning per portion.

Step 7

I en liten skål, blanda de återstående 2 matskedarna socker (eller använd 1 matsked erytritol) med den återstående 1/4 tesked kanel. Strö denna kanel-sockerblandning jämnt över toppen av varje muffin för en lätt sötad, aromatisk skorpa.

Step 8

Grädda i 20-22 minuter, eller tills muffinstopparna är gyllene bruna och studsar tillbaka när de lätt trycks på. En tandpetare som sticks in i mitten ska komma ut ren eller med bara några fuktiga smulor. Låt muffinsen svalna i formen i 5 minuter innan du flyttar dem till ett galler. För bästa blodsockerhantering, kombinera med protein som ägg eller nötter, och använd de rekommenderade ingrediensbyten för optimal glykemisk kontroll.