

# Muffins med äpple och majsmjöl med lägre glykemiskt index

Nyttiga muffins som kombinerar fiberrikt majsmjöl med färskt äpple och majs. Ett portionskontrollerat frukostalternativ med mjölalternativ som har lägre glykemiskt index för att hjälpa till att hantera blodsockerresponsen.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 12

GL 20.7 / GI 68

## Ingredienser

**Consider substituting half with whole wheat flour for additional fiber and lower GI**  
vetemjöl

**Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption** gult majsmjöl

**Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact**  
farinsocker

bakpulver

salt

**Liquid form increases absorption rate; consider unsweetened almond milk for lower carb option** lättnmjölk

**Lean protein helps stabilize blood sugar response** äggvitor

[logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänliga-muffins-med-apple-och-majsmjol](https://logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänliga-muffins-med-apple-och-majsmjol)

**Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin** äpple, urkärnat, skalat och grovt hackat

---

**Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh** majs kärnor, färska eller frysta

## Instruktioner

---

### Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm ugnen till 220°C. Förbered en standard muffinsplåt med 12 formar genom att lägga pappers- eller folieformar i varje form, eller spraya lätt med matlagningsspray.

### Step 2

I en stor skål, vispa ihop vetemjölet (eller mjölblandning om du använder mandelmjöl ersättning), gult majs mjöl, farinsocker (eller erytritol), bakpulver och salt tills det är väl blandat och inga klumpar finns kvar. Detta säkerställer jämn fördelning av jäsmedel.

### Step 3

I en separat medelstor skål, vispa ihop mjölken och äggvitorna tills de är väl blandade och lätt skummiga. Äggvitorna ska vara helt inblandade i mjölken.

### Step 4

Tillsätt det hackade äpplet och majs kärnorna till den våta blandningen och rör försiktigt för att fördela frukten och grönsakerna jämnt i vätskan.

### Step 5

Häll de våta ingredienserna över de torra ingredienserna på en gång. Använd en gummislickepott eller träslev och vik ihop blandningen med försiktiga rörelser tills mjölet precis är fuktigt. Smeten ska förbli klumpig – överarbetning skapar sega, kompakta muffins. Om du använder mandelmjöl ersättning kan smeten vara något tjockare, vilket är normalt.

### Step 6

Fördela smeten jämnt mellan de förberedda muffinsformarna och fyll varje form till cirka två tredjedelar. Detta ger utrymme för muffins att jäsa utan att rinna över. Du bör ha tillräckligt med smet för exakt 12 muffins.

### Step 7

Grädda i 28-32 minuter, tills muffinstoppen är gyllenbrun och studsar tillbaka när den trycks lätt på. En tandpetare som sticks in i mitten ska komma ut ren eller med bara några få fuktiga smulor. Muffins gjorda med mandelmjöl kan kräva ytterligare 2-3 minuters gräddningstid.

### Step 8

Ta ut ur ugnen och låt muffins svalna i formen i 5 minuter innan du flyttar dem till ett galler. Servera varma eller i rumstemperatur. För bästa blodsockerhantering, begränsa portionen till EN muffin och kombinera med 15-20 g protein som grekisk yoghurt, keso eller en handfull mandlar. Njut alltid som en del av en balanserad måltid, aldrig ensam på tom mage.