

Blodsockervänliga tranbär- och apelsinmuffins

Proteinrika muffins med syrliga tranbär och frisk apelsinskal. Grekisk yoghurt och linfrösmjöl ger en saftig konsistens samtidigt som blodsockret hålls stabilt.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 22 min

Totalt: 37 min

Portioner: 16

GL 16.3 / GI 55

Ingredienser

High protein content slows glucose absorption fettfri naturell grekisk yoghurt

Provides protein to moderate glycemic response stora ägg

Healthy fat helps slow carbohydrate digestion rapsolja

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

High GI ingredient - packed measurement farinsocker

Concentrated natural sugars - use sparingly osötat apelsinjuicekoncentrat, upptinat

Adds flavor without sugar impact färskrivet apelsinskal

Enhances sweetness perception ren vaniljextrakt

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

vetemjöl

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption linfrösmjöl

Leavening agent bakpulver

Leavening agent bikarbonat

Enhances flavor fint havssalt

May help improve insulin sensitivity mald kanel

Low GI fruit, high in antioxidants and fiber färska eller frysta tranbär

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm ugnen till 175°C. Förbered en standard 12-koppars muffinsform och en 6-koppars muffinsform genom att lätt spraya med bakspray eller sätta muffinsformar i varje hålighet.

Step 2

I en stor skål vispa ihop grekisk yoghurt, ägg, rapsolja, strösocker (eller lågglykemiskt sötningsmedel), farinsocker (eller farinsocker-alternativ), apelsinjuicekoncentrat, apelsinskal och vaniljextrakt tills blandningen är slät och väl kombinerad, cirka 1 minut.

Step 3

I en separat mellanstor skål vispa ihop vetemjöl, linfrösmjöl, bakpulver, bikarbonat, salt och kanel tills det är jämnt fördelat utan klumpar.

Step 4

Tillsätt mjölblandningen till yoghurtblandningen i tre omgångar och vänd försiktigt med en slickepott eller mixa på låg hastighet tills mjölet har försvunnit och inga torra stråk återstår. Var försiktig så att du inte övermixar, eftersom det kan göra muffinsen sega – några små klumpar är helt okej.

Step 5

Vänd försiktigt ner tranbären i smeten med en slickepott och fördela dem jämnt utan att krossa bären. logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänliga-tranbär-och-apelsinmuffins

Step 6

Använd ett 2,5 dl mått eller en glasskopa och fördela smeten jämnt mellan de 16 förberedda muffinsformarna, fyll varje cirka tre fjärdedelar fullt för fint rundade toppar.

Step 7

Grädda i 20-24 minuter, rotera formarna halvvägs genom, tills muffinstopparna är gyllene och studsar tillbaka när de trycks lätt på, och en tandpetare som sticks in i mitten kommer ut ren eller med bara några få fuktiga smulor. Låt muffinsen svalna i formen i 5 minuter innan du flyttar dem till ett galler. För optimal blodsockerkontroll, kombinera med en proteinkälla som nötter eller ost vid servering.