

Orta GI'lı Elmalı Mısır Unlu Muffin ve Düşük Glisemik Alternatifler

Lif açısından zengin mısır unu ile taze elma ve mısırı birleştiren sağlıklı muffinler. Kan şekeri tepkisini yönetmeye yardımcı olmak için düşük glisemik un alternatifleriyle hazırlanmış porsiyon kontrollü bir kahvaltı seçeneği.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 12

GL 20.7 / GI 68

Malzemeler

Consider substituting half with whole wheat flour for additional fiber and lower GI beyaz un

Provides resistant starch and fiber to slow glucose absorption sarı mısır unu

Minimal added sugar; consider reducing to 3 tablespoons for lower glycemic impact sıkıştırılmış esmer şeker

kabartma tozu

tuz

Liquid form increases absorption rate; consider unsweetened almond milk for lower carb option yağsız süt

Lean protein helps stabilize blood sugar response yumurta akı

Choose tart varieties like Granny Smith for lower sugar content and higher pectin

çekirdeği çıkarılmış, soyulmuş ve iri doğranmış elma

Adds natural sweetness and fiber; frozen corn has similar glycemic properties to fresh

taze veya dondurulmuş mısır taneleri

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 220°C'ye (425°F) ısıtın. Standart 12 gözlü bir muffin tepsisini her göze kağıt veya folyo kap koyarak veya pişirme spreyi ile hafifçe yağlayarak hazırlayın.

Step 2

Büyük bir karıştırma kabında beyaz unu (veya badem unu ikamesi kullanıyorsanız un karışımını), sarı mısır ununu, esmer şekeri (veya eritritolü), kabartma tozunu ve tuzu iyice karışana ve topak kalmayıncaya kadar çırpın. Bu, kabartıcıların eşit dağılımını sağlar.

Step 3

Ayrı bir orta boy kapta sütü ve yumurta aklarını iyice karışana ve hafifçe köpürene kadar çırpın. Yumurta akları süte tamamen karışmış olmalıdır.

Step 4

Doğranmış elmayı ve mısır tanelerini ıslak karışıma ekleyin, meyve ve sebzeleri sıvı boyunca eşit şekilde dağıtmak için nazikçe karıştırın.

Step 5

Islak malzemeleri kuru malzemelerin üzerine bir seferde dökün. Bir silikon spatula veya tahta kaşık kullanarak, un nemlenir nemez nazik hareketlerle karışımı katlayın. Hamur topaklanmış kalmalıdır—fazla karıştırmak sert, yoğun muffinler yaratır. Badem unu ikamesi kullanıyorsanız, hamur biraz daha kalın olabilir, bu normaldir.

Step 6

Hamuru hazırlanmış muffin kaplarına eşit şekilde bölün, her birini yaklaşık üçte iki oranında doldurun. Bu, muffinlerin taşmadan kabarması için yer bırakır. Tam olarak 12 muffin için yeterli hamurunuz olmalıdır.

logifoodcoach.com/recipes/kan-sekeri-dostu-elmalı-mısır-unlu-muffin

Step 7

Muffin üstleri altın kahverengi olana ve hafifçe bastırıldığında geri gelene kadar 28-32 dakika pişirin. Ortaya sokulan bir kürdan temiz veya sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkmalıdır. Badem unu ile yapılan muffinler 2-3 dakika daha fazla pişirme süresi gerektirebilir.

Step 8

Fırından çıkarın ve tel bir rafa aktarmadan önce muffinlerin tepside 5 dakika soğumasını bekleyin. Sıcak veya oda sıcaklığında servis edin. En iyi kan şekeri yönetimi için porsiyonu BİR muffin ile sınırlayın ve Yunan yoğurdu, lor peyniri veya bir avuç badem gibi 15-20g protein ile eşleştirin. Her zaman dengeli bir öğünün parçası olarak tadını çıkarın, asla aç karnına tek başına yemeyin.