

Kan şekerine dost yaban mersinli portakallı muffin

Ekşimsi yaban mersini ve ferah portakal kabuğu rendesi ile protein açısından zengin muffinler. Yunan yoğurdu ve keten tohumu yumuşak bir doku yaratırken kan şekerini dengede tutar.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 22 min

Toplam: 37 min

Porsiyon: 16

GL 16.3 / GI 55

Malzemeler

High protein content slows glucose absorption yağsız sade Yunan yoğurdu

Provides protein to moderate glycemic response büyük boy yumurta

Healthy fat helps slow carbohydrate digestion kanola yağı

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

High GI ingredient - packed measurement esmer şeker

Concentrated natural sugars - use sparingly çözölmüş tatlandırılmamış konsantre portakal suyu

Adds flavor without sugar impact taze portakal kabuğu rendesi

Enhances sweetness perception saf vanilya özü

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

beyaz un

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption keten tohumu unu

Leavening agent kabartma tozu

Leavening agent karbonat

Enhances flavor ince deniz tuzu

May help improve insulin sensitivity toz tarçın

Low GI fruit, high in antioxidants and fiber taze veya dondurulmuş yaban mersini

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya getirin ve fırınınızı 175°C'ye (350°F) ısıtın. Standart 12 gözlü bir muffin kalıbını ve 6 gözlü bir muffin kalıbını pişirme spreyi ile hafifçe yağlayarak veya her göze kağıt kek kalıbı yerleştirerek hazırlayın.

Step 2

Büyük bir karıştırma kabında, Yunan yoğurdu, yumurtalar, kanola yağı, kristal şeker (veya düşük GI tatlandırıcı alternatifi), esmer şeker (veya esmer şeker alternatifi), portakal suyu konsantresi, portakal kabuğu rendesi ve vanilya özünü karışım pürüzsüz ve iyi birleşene kadar, yaklaşık 1 dakika çırpın.

Step 3

Ayrı bir orta boy kaptan, beyaz un, keten tohumu unu, kabartma tozu, karbonat, tuz ve tarçını topak kalmayacak şekilde eşit dağılına kadar çırpın.

Step 4

Kuru un karışımını ıslak yoğurt karışımına üç kısımda ekleyin, un kaybolana ve kuru çizgiler kalmayana kadar bir silikon spatula ile nazıkçe katlayın veya düşük hızda karıştırın. Sert muffinler yaratabilecek aşırı karıştırmaktan kaçının—bazı küçük topaklar tamamen normaldir.

Step 5

Yaban mersinlerini bir spatula kullanarak hamura nazikçe katlayın, meyveleri ezmeden karışım boyunca eşit şekilde dağıtın.

Step 6

1/4 su bardağı ölçü kabı veya dondurma kepçesi kullanarak hamuru 16 hazırlanmış muffin gözüne eşit şekilde bölün, güzel kabarık üstler için her birini yaklaşık dörtte üç oranında doldurun.

Step 7

Muffin üstleri altın kahverengi olana ve hafifçe bastırıldığında geri gelene ve ortasına sokulan bir kürdan temiz veya sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkana kadar, kalıpları yarı yolda döndürerek 20-24 dakika pişirin. Muffinlerin tel ızgaraya aktarılmadan önce kalıpta 5 dakika soğumasına izin verin. Optimum kan şekeri kontrolü için servis yaparken kuruyemiş veya peynir gibi bir protein kaynağıyla eşleştirin.