

Misirli Yulafli Kepekli Frambuazli Muffin

Yulaf, mısır unu ve buğday kepeği ile taze frambuaz birleşimi sağlıklı kahvaltılık muffinler. Kan şekerinizi yükseltmeyen, lif açısından zengin bir seçenek. Az miktarda bal kullanılır (eritritol ile değiştirilebilir) ve tam tahıllar beyaz una göre ağırlıkta olduğu için kan şekeri kontrolü daha iyi sağlanır.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 18 min

Toplam: 33 min

Porsiyon: 12

GL 16.9 / GI 58

Malzemeler

Provides soluble fiber for blood sugar control yulaf

Liquid ingredient; choose unsweetened soy milk for plant-based option yüzde 1 az yağlı süt veya sade soya sütü

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

Coarse-ground preferred for lower glycemic impact iri öğütülmüş mısır unu

High-fiber addition that slows glucose absorption buğday kepeği

kabartma tozu

tuz

Medium GI sweetener; can reduce to 1/3 cup for lower glycemic load bal

Healthy fat that helps moderate blood sugar response kanola yağı

Adds flavor without glycemic impact taze misket limonu kabuğu rendesi

logifoodcoach.com/recipes/misirli-yulafli-kepekli-frambuazli-muffin

Provides protein to balance carbohydrates hafifçe ırpılmış yumurta

Low-sugar fruit with high fiber content taze frambuaz

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 200°C'ye ısıtın. Standart 12 gözlü bir muffin tepsisini her göze kağıt veya folyo kap koyarak hazırlayın. Bu yapışmayı önler ve temizliği kolaylaştırır.

Step 2

Yulaf ve sütü büyük bir mikrodalgaya uygun karıştırma kasesine koyun. Yulaf kremi ve tamamen yumuşayana kadar yüksek güçte yaklaşık 3 dakika, yarısında bir kez karıştırarak mikrodalgada pişirin. Kuru malzemeleri hazırlarken bu karışımın biraz soğumasını bekleyin.

Step 3

Ayrı bir büyük karıştırma kasesinde beyaz un, mısır unu, buğday kepeğı, kabartma tozu ve tuzu iyice karışana kadar çırpın. Bu, kabartma maddesinin muffinleriniz boyunca eşit dağılmasını sağlar.

Step 4

Soğumuş yulaf karışımına bal, kanola yağı, taze rendelenmiş misket limonu kabuğı rendesi ve hafifçe çırpılmış yumurtayı ekleyin. Bu ıslak malzemeleri mükemmel pürüzsüz olmaktan ziyade hafif pütürlü görüne kadar karıştırın, bu yumuşak muffinler oluşturmaya yardımcı olur.

Step 5

Islak malzemeleri kuru malzemelerin olduğı kaseye dökün. Bir spatula veya tahta kaşık kullanarak, un sadece nemlenene kadar her şeyi nazik hareketlerle katlayın. Aşırı karıştırmamaya dikkat edin, bu sert, yoğun muffinlere neden olabilir.

Step 6

Taze frambuazları nazik bir hareketle hamura katlayarak narin meyveleri ezmekten kaçının. Karışım boyunca eşit şekilde dağıtın.

Step 7

Hamuru hazırlanmış muffin kaplarına eşit şekilde bölüştürün, her birini yaklaşık üçte iki oranında doldurun. Bu, muffinlerin taşmadan kabarması için yer bırakır.

Step 8

Önceden ısıtılmış fırında 16-18 dakika veya muffin üstleri altın kahverengine dönene ve muffinin ortasına sokulan bir kürdan temiz veya sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkana kadar pişirin. Muffinleri tel bir soğutma rafına alın ve servis etmeden önce en az 10 dakika soğumalarını bekleyin. Artanları hava geçirmez bir kapta 3 güne kadar saklayın veya 3 aya kadar dondurun.