

Gebackene Avocado-Eier mit Kräutern

Ein proteinreiches Frühstück mit niedrigem glykämischen Index, das cremige Avocados mit perfekt gebackenen Eiern kombiniert – ideal für einen stabilen Blutzuckerspiegel und anhaltende Energie am Morgen.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 22 min

Gesamt: 32 min

Portionen: 6

GL 1.0 / GI 8

Zutaten

Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking
große reife Avocados, bei Raumtemperatur

Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition
mittelgroße Eier

Adjust to taste; enhances natural flavors Meersalz

Adds subtle heat and complements egg flavor frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients frische Kräuter zum Garnieren

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 220°C vor. Bestreiche zwei Kastenformen leicht mit Kochspray oder Olivenöl, um ein Ankleben zu verhindern. Jede Form nimmt drei Avocadohälften eng auf.

Step 2

Schneide jede Avocado der Länge nach in zwei Hälften, folge dabei der natürlichen Rundung der Frucht. Drehe die Hälften vorsichtig auseinander und entferne den Kern vorsichtig, indem du mit einem Messer darauf klopfst und ihn herausdrehst.

Step 3

Löffle mit einem Löffel etwa 1 bis 1,5 Esslöffel Avocadofruchtfleisch aus der Mitte jeder Hälfte heraus, um eine breitere Mulde zu schaffen. Konzentriere dich darauf, die Vertiefung zu verbreitern, anstatt sie zu vertiefen, damit das Ei richtig hineinpasst. Bewahre die herausgelöfelte Avocado zum Garnieren auf oder genieße sie als Snack.

Step 4

Ordne die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach oben in den vorbereiteten Kastenformen an und positioniere sie eng beieinander, damit sie sich gegenseitig stützen und stabil bleiben. Dies verhindert, dass sie während des Backens umkippen.

Step 5

Schlage vorsichtig ein Ei in jede Avocadomulde und lass das Eigelb in der Mitte zur Ruhe kommen. Etwas Eiweiß kann auf die Avocadooberfläche überlaufen, was völlig normal ist und wunderbar backen wird.

Step 6

Würze jedes Ei großzügig mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nach deinem Geschmack.

Step 7

Schiebe die Formen in den vorgeheizten Backofen und backe 18 bis 22 Minuten. Für flüssiges Eigelb ziele auf 18 Minuten ab; für vollständig durchgegartes Eigelb backe die vollen 22 Minuten. Das Eiweiß sollte undurchsichtig und fest sein, wenn es fertig ist.

Step 8

Nimm die Formen aus dem Ofen und lass sie 2 Minuten abkühlen. Garniere mit frischen Kräutern, zusätzlichem Pfeffer oder deinen Lieblings-Toppings mit niedrigem glykämischen Index wie zerbröckeltem Feta, gewürfelten Tomaten oder einem Spritzer scharfer Soße. Serviere sofort, solange es noch warm ist.