

Blutzucker-freundliche mexikanische Bohnen- und Ei-Salatschüssel

Ein proteinreicher, mexikanisch inspirierter Salat mit ballaststoffreichen Bohnen, cremiger Avocado und perfekt weichgekochten Eiern, der den Blutzucker stundenlang stabil hält.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 4

GL 18.5 / GI 29

Zutaten

Protein source with zero glycemic impact große Eier

Healthy fats slow glucose absorption reife Avocados, geschält und entkernt

Low GI (39), high in resistant starch Pintobohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft

Low GI (28), excellent fiber source Kidneybohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft

Minimal glycemic impact, adds flavor kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten

Zero glycemic impact, rich in antioxidants frische Koriander-Blätter, grob gehackt

Low GI (15), high in lycopene Kirschtomaten, halbiert

Choose sugar-free varieties for best glycemic control Limetten- und Koriander-Dressing

Capsaicin may improve insulin sensitivity frische rote Chili, entkernt und fein gehackt

May help regulate blood sugar levels gemahlener Kreuzkümmel

logifoodcoach.com/recipes/blutzucker-freundliche-mexikanische-bohnen-und-ei-salatschuessel

Anleitung

Step 1

Bringen Sie einen mittleren Topf Wasser zum Kochen über hoher Hitze. Senken Sie die Eier vorsichtig mit einem Schaumlöffel ins kochende Wasser, dann reduzieren Sie die Hitze, um ein sanftes Köcheln zu halten. Stellen Sie einen Timer auf genau 6 Minuten und 30 Sekunden für weichgekochte Eier mit cremigem Eigelb.

Step 2

Während die Eier kochen, bereiten Sie ein Eisbad vor, indem Sie eine mittlere Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln füllen. Wenn der Timer klingelt, übertragen Sie die Eier sofort mit einem Schaumlöffel ins Eisbad. Lassen Sie sie mindestens 5 Minuten abkühlen, um den Garprozess zu stoppen.

Step 3

Halbieren Sie in der Zwischenzeit die Avocados, entfernen Sie die Kerne und lösen Sie das Fruchtfleisch aus. Schneiden Sie die Avocado in mundgerechte Stücke und geben Sie sie in eine große Servierschüssel. Fügen Sie die abgespülten und abgetropften Pinto- und Kidneybohnen zur Schüssel hinzu.

Step 4

Fügen Sie die dünn geschnittene rote Zwiebel, halbierten Kirschtomaten und grob gehackten Koriander zur Schüssel mit den Bohnen und der Avocado hinzu. Vermischen Sie die Zutaten vorsichtig, ohne die Avocado zu zerdrücken.

Step 5

Kombinieren Sie in einer kleinen Schüssel den frischen Limettensaft, extra natives Olivenöl, fein gehackte rote Chili, gemahlene Kreuzkümmel, Meersalz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer. Schlagen Sie alles zusammen, bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind und das Dressing gut emulgiert ist.

Step 6

Sobald die Eier vollständig abgekühlt sind, tippen Sie sie vorsichtig auf einer harten Oberfläche an und schälen Sie die Schale unter fließendem kaltem Wasser ab. Tupfen Sie die Eier mit einem Papiertuch trocken und schneiden Sie dann vorsichtig jedes Ei der Länge nach in Viertel.

Step 7

Träufeln Sie das würzige Limetten-Dressing über die Bohnen- und Gemüsemischung und vermischen Sie dann alles vorsichtig, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Schmecken Sie ab und würzen Sie bei Bedarf mit zusätzlichem Salz oder Limettensaft nach.

Step 8

Verteilen Sie den Salat auf vier Servierschüsseln oder Tellern. Arrangieren Sie die weichgekochten Ei-Viertel auf jeder Portion und nesteln Sie sie in den Salat ein. Servieren Sie sofort, während die Eier noch leicht warm sind, für den besten Geschmack und die beste Textur. Für optimale Blutzuckerkontrolle essen Sie das Gemüse und die Proteine zuerst, bevor Sie Tortillas oder Brot als Beilage hinzufügen.