

Low-Glycemic Spinat-Cheddar-Auflauf mit Ei

Ein proteinreicher, getreidefreier Frühstücksauflauf, der den Blutzuckerspiegel den ganzen Morgen stabil hält. Perfekt zur Vorbereitung mit nur 3g Netto-Kohlenhydraten pro Portion.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 45 min

Gesamt: 60 min

Portionen: 6

GL 0.7 / GI 29

Zutaten

Squeeze out excess moisture thoroughly gefrorener gehackter Spinat, aufgetaut

große Eier

Knoblauchzehen, gehackt oder gerieben

Sahne

Dijon-Senf

Optional but adds depth geräuchertes Paprikapulver

Salz

schwarzer Pfeffer, gemahlen

Just a pinch Muskatnuss, gemahlen

würziger Cheddar, gerieben

logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-spinat-cheddar-auflauf-mit-ei

Anleitung

Step 1

Stelle den Ofenrost in die mittlere Position und heize den Ofen auf 175°C vor. Fette eine tiefe Pieform oder eine runde Auflaufform (23 cm Durchmesser) großzügig mit Kochspray oder Butter ein, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

Lege den aufgetauten Spinat in ein sauberes Küchentuch oder mehrere Lagen Küchenpapier. Drehe und drücke fest, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu entfernen – dieser Schritt ist entscheidend, um einen wässrigen Auflauf zu verhindern. Verteile den ausgepressten Spinat gleichmäßig auf dem Boden deiner vorbereiteten Auflaufform.

Step 3

Schlage die Eier in eine große Rührschüssel und verquirle sie kräftig, bis Eigelb und Eiweiß vollständig vermischt und leicht schaumig sind. Füge den gehackten Knoblauch und die Sahne hinzu und verquirle, bis alles gut vermischt ist.

Step 4

Gib den Dijon-Senf, das geräucherte Paprikapulver (falls verwendet), Salz, schwarzen Pfeffer und Muskatnuss zur Eiemischung. Verquirle gründlich für 30-45 Sekunden, bis alle Gewürze gleichmäßig verteilt sind und keine Senfklumpen mehr vorhanden sind. Die Mischung sollte glatt und gleichmäßig in der Farbe sein.

Step 5

Gieße die gewürzte Eiemischung langsam über die Spinatschicht und lass sie sich setzen und gleichmäßig verteilen. Schüttele die Form bei Bedarf vorsichtig von Seite zu Seite, um eine gleichmäßige Verteilung zu gewährleisten. Streue den geriebenen Cheddar gleichmäßig über die Oberseite.

Step 6

Stelle die Form vorsichtig in den vorgeheizten Ofen und achte darauf, nichts zu verschütten. Backe 40-45 Minuten, bis die Mitte vollständig fest ist und beim sanften Schütteln nicht mehr wackelt und die Ränder leicht goldbraun sind.

Step 7

Nimm die Form aus dem Ofen und lass sie mindestens 10 Minuten ruhen, bevor du sie schneidest – diese Ruhezeit hilft dem Auflauf, fest zu werden, für sauberere Schnitte.

Schneide in 6 Stücke und serviere warm. Bewahre Reste abgedeckt im Kühlschrank bis zu 5 Tage auf; erwärme einzelne Portionen in der Mikrowelle für 60-90 Sekunden.