

# Proteinreicher Gemüsepuffer mit Zuckermais

Proteinreicher Eierpuffer voller Gemüse und ausgewogen mit Zuckermais – eine blutzuckerfreundliche Mahlzeit, die dich durch clevere Portionskontrolle und Proteinkombination stundenlang satt hält.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 25 min

Gesamt: 40 min

Portionen: 4

GL 11.3 / GI 38

## Zutaten

**High-quality protein source that stabilizes blood sugar** große Eier

**Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe** Maiskörner in Wasser, abgetropft

**Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact** Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

**Very low GI, high in fiber and vitamin C** grüne Paprika, entkernt und gewürfelt

**Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose** rote Paprika, entkernt und gewürfelt

**Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion** Tomaten, gewürfelt

**Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity** rote Chilischote, entkernt und gewürfelt

**Concentrated tomato flavor without added sugars** Tomatenmark

[logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-sweetcorn-fritter-with-fresh-salsa](https://logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-sweetcorn-fritter-with-fresh-salsa)

**Acidity helps moderate glycemic response** Limetten, ausgepresst

---

**Minimal fat for cooking without excess calories** kalorienarmes Kochspray

---

**Leafy greens eaten first help blunt glucose spike** Rucola, zum Servieren

## Anleitung

---

### Step 1

In einer großen Rührschüssel die Eier aufschlagen und gründlich verquirlen, bis sie gut vermischt und leicht schaumig sind. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nach Geschmack würzen.

### Step 2

Die Maiskörner vollständig abtropfen lassen und zu den verquirlten Eiern geben. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln fein schneiden und zusammen mit der gewürfelten grünen Paprika zur Eiermischung geben. Alles gut verrühren, bis es gleichmäßig in der Eierbasis verteilt ist.

### Step 3

Bereite die frische Salsa zu, indem du die gewürfelte rote Paprika, die gehackten Tomaten, die restlichen in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln und die gewürfelte rote Chilischote in einer separaten Schüssel vermengst. Verrühre in einer kleinen Schale das ungesüßte Tomatenmark mit dem frisch gepressten Limettensaft, bis die Mischung glatt ist, und hebe sie dann unter die Salsa. Mit schwarzem Pfeffer würzen und beiseite stellen.

### Step 4

Heize deinen Grill auf hoher Stufe vor. Besprühe eine große beschichtete Pfanne großzügig mit kalorienarmem Kochspray und stelle sie bei mittlerer bis niedriger Hitze auf den Herd. Lass die Pfanne etwa eine Minute warm werden.

### Step 5

Gieße die Ei-Gemüse-Mischung in die erhitzte Pfanne und verteile sie gleichmäßig auf der Oberfläche. Lass sie 5 bis 6 Minuten ungestört garen, damit der Boden fest wird und goldbraun wird, während die Oberseite anfängt fest zu werden, aber noch leicht feucht bleibt.

## Step 6

Schiebe die Pfanne unter den vorgeheizten Grill und gare sie weitere 3 bis 4 Minuten, wobei du aufmerksam beobachtest, bis die Oberseite vollständig fest, leicht goldbraun und durchgegart ist. Der Puffer sollte in der Mitte fest sein, wenn du ihn berührst.

## Step 7

Nimm den Puffer aus der Pfanne und lass ihn 5 Minuten abkühlen, bevor du ihn in 8 gleiche Stücke schneidest. Serviere 2 Stücke pro Person mit einer großzügigen Handvoll Rucola und einem Löffel der frischen Salsa obendrauf. Diese Portionsgröße sorgt dafür, dass die glykämische Last mit 11,3 pro Portion niedrig bleibt. Bewahre die übrigen Stücke und die Salsa in separaten luftdichten Behältern im Kühlschrank bis zu 3 Tage auf, um bequem Mahlzeiten vorzubereiten.

## Step 8

Für eine optimale Blutzuckerkontrolle iss zuerst den Rucolasalat, gefolgt von den Pufferstücken mit Salsa. Diese Reihenfolge beim Essen hilft, dass die Ballaststoffe zuerst in dein Verdauungssystem gelangen und die Glukosereaktion auf den Mais abmildern. Wenn du strenge Anforderungen an die Blutzuckerkontrolle hast, erwäge, die Zucchini- oder Blumenkohl-Alternativen anstelle von Mais zu verwenden, um eine noch geringere glykämische Wirkung zu erzielen.