

Muffins aux œufs, épinards et fromage blanc à faible indice glycémique

Ces muffins aux œufs riches en protéines avec épinards et fromage blanc fournissent une énergie durable sans pic de glycémie. Parfaits pour la préparation de repas et les petits déjeuners à emporter.

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Total: 40 min

Portions: 12

GL 0.5 / GI 28

Ingédients

Provides fiber and magnesium for blood sugar control épinards surgelés, décongelés et égouttés

High-quality protein with minimal glycemic impact gros œufs

Adds flavor without affecting blood sugar origan séché

For seasoning sel

Enhances flavor with negligible carbohydrates ail en poudre

Slow-digesting casein protein helps stabilize blood sugar fromage blanc

Adds umami flavor and protein without raising glucose parmesan râpé

Low-carb vegetable that adds sweetness and vitamin C poivron rouge grillé en bocal, haché, plus un peu pour le dessus

To taste, for seasoning poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 190 °C (375 °F). Préparez un moule à muffins standard de 12 alvéoles en le vaporisant généreusement d'huile en spray ou en le badigeonnant d'huile pour éviter que ça colle.

Step 2

Placez les épinards surgelés dans une passoire fine et faites couler de l'eau tiède dessus jusqu'à ce qu'ils soient complètement décongelés, environ 1 à 2 minutes. Avec vos mains, pressez fermement les épinards pour retirer le maximum d'eau : cette étape est cruciale pour éviter des muffins trop humides.

Step 3

Cassez les œufs dans un grand saladier et fouettez-les bien jusqu'à ce que les jaunes et les blancs soient complètement mélangés et légèrement mousseux.

Step 4

Ajoutez l'origan, le sel, l'ail en poudre, le fromage blanc, le parmesan, les épinards pressés et le poivron rouge grillé haché aux œufs battus. Mélangez le tout jusqu'à ce que ce soit bien réparti. Assaisonnez avec plusieurs tours de moulin de poivre noir selon votre goût.

Step 5

Répartissez le mélange d'œufs uniformément dans les 12 alvéoles à muffins, en remplaçant chacune aux trois quarts environ. Parsemez le dessus de poivron rouge grillé haché supplémentaire pour l'aspect visuel et plus de saveur.

Step 6

Faites cuire pendant 22 à 24 minutes jusqu'à ce que les muffins soient pris au centre et que les bords commencent à dorer. Les centres ne doivent plus bouger lorsque vous secouez doucement le moule.

Step 7

Sortez du four et laissez refroidir pendant 3 à 5 minutes : les muffins vont légèrement retomber, ce qui est tout à fait normal. Passez un couteau à beurre autour de chaque muffin pour le décoller, puis retirez-les délicatement. Servez immédiatement tant qu'ils sont chauds, ou laissez refroidir complètement avant de les conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Ils peuvent également être congelés jusqu'à 3 mois et décongelés une nuit au réfrigérateur.