

Bloedsuikervriendelijke eiersalade met romige yoghurtdressing

Een eiwitrijke eiersalade die je bloedsuiker stabiel houdt. Gemaakt met Griekse yoghurt in plaats van mayonaise, boordevol vezelrijke groenten en gezonde vetten.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 10 min

Totaal: 20 min

Porties: 2

GL 1.1 / GI 16

Ingrediënten

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy hardgekookte eieren, in kleine stukjes gesneden

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume bleekselderij, in blokjes gesneden

Contains quercetin which may help regulate blood sugar rode ui, fijngesneden

Fermented food, supports gut health, minimal carbs middelgrote augurk, fijngesneden

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt volle Griekse yoghurt

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact Dijon-mosterd

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact gerookte paprikapoeder

May improve insulin sensitivity zwarte peper

Contains compounds that may help regulate blood sugar verse dille, fijngehakt

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijke-eiersalade-met-romige-yoghurtdressing

Essential mineral, use to taste zeezout, naar smaak

Instructies

Step 1

Bereid de hardgekookte eieren door ze in een pan te leggen en ze 2,5 cm met koud water te bedekken. Breng aan de kook op hoog vuur, haal dan direct van het vuur en dek af. Laat 10-12 minuten staan voor perfect gekookte eieren met romige dooiers.

Step 2

Breng de eieren over naar een ijsbad en laat 5 minuten afkoelen om het kookproces te stoppen. Dit maakt pellen makkelijker en voorkomt die groenige ring rond de dooier. Pel de eieren onder koud stromend water.

Step 3

Snijd de gepelde eieren in kleine, gelijkmatige stukjes van ongeveer 0,5 cm en doe ze in een grote mengkom. De kleinere stukjes helpen de romige dressing gelijkmatig door de salade te verdelen.

Step 4

Snijd de bleekselderij, rode ui en augurk in kleine stukjes, ongeveer even groot als de gehakte eieren. Voeg alle groenten toe aan de kom met de eieren. Let op: houd de hoeveelheid rode ui klein (60 ml) omdat deze een matige glycemische impact heeft.

Step 5

Klop in een kleine kom de Griekse yoghurt, Dijon-mosterd, gerookte paprikapoeder en zwarte peper glad en goed gemengd. Dit creëert een romige, frisse dressing die elk ingrediënt bedekt.

Step 6

Giet de yoghurtdressing over het ei-groente mengsel. Voeg de vers gehakte dille toe en schep alles voorzichtig met een spatel door elkaar tot het gelijkmatig bedekt is. Vermijd te veel mengen om de textuur te behouden.

Step 7

Proef en pas de smaak aan met zeezout indien nodig. Onthoud dat augurken zout toevoegen, dus begin met minder en voeg meer toe als gewenst. Dek af en zet minstens 30 minuten in de koelkast zodat de smaken kunnen mengen.

Step 8

Serveer gekoeld op een bedje van gemengde sla, gevuld in knapperige slabladeren, met komkommerschijfjes, of naast rauwe groenten om in te dippen. Bewaar afgedekt in de koelkast tot 3 dagen voor handige maaltijdvoorbereiding.