

Gebakken avocado-eieren met kruiden

Een eiwitrijk ontbijt met lage glycemische waarde dat romige avocado's combineert met perfect gebakken eieren—ideaal voor een stabiele bloedsuikerspiegel en langdurige energie in de ochtend.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 22 min

Totaal: 32 min

Porties: 6

GL 1.0 / GI 8

Ingrediënten

Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking
grote rijpe avocado's, op kamertemperatuur

Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition
middelgrote eieren

Adjust to taste; enhances natural flavors zeezout

Adds subtle heat and complements egg flavor versgemalen zwarte peper

Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients verse kruiden voor garnering

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 220°C. Bespuit twee cakevormen licht met bakspray of bestrijk ze met olijfolie om aanbakken te voorkomen. Elke vorm bevat drie avocadohelften die stevig tegen elkaar aanliggen.

logifoodcoach.com/recipes/gebakken-avocado-eieren-met-kruiden

Step 2

Snijd elke avocado in de lengte doormidden, volg de natuurlijke ronding van de vrucht. Draai de helften voorzichtig uit elkaar en verwijder de pit door er met een mes op te tikken en hem eruit te draaien.

Step 3

Schep met een lepel ongeveer 1 tot 1,5 eetlepel avocadovlees uit het midden van elke helft, zodat er een bredere holte ontstaat. Richt je op het verbreden van de holte in plaats van het verdiepen, zodat het ei goed kan nestelen. Bewaar de geschepte avocado als topping of geniet ervan als tussendoortje.

Step 4

Leg de avocadohelften met de snijkant naar boven in de voorbereide cakevormen, plaats ze dicht bij elkaar zodat ze elkaar ondersteunen en stabiel blijven. Dit voorkomt dat ze tijdens het bakken kantelen.

Step 5

Breek voorzichtig één ei in elke avocadoholte en laat de dooier in het midden zakken. Een deel van het eiwit kan over het avocado-oppervlak lopen, wat volkomen normaal is en prachtig zal bakken.

Step 6

Kruid elk ei royaal met zeezout en versgemalen zwarte peper naar je smaak.

Step 7

Zet de vormen in de voorverwarmde oven en bak 18 tot 22 minuten. Voor vloeibare dooiers bak je 18 minuten; voor volledig gestolde dooiers bak je de volle 22 minuten. Het eiwit moet ondoorzichtig en stevig zijn als het klaar is.

Step 8

Haal uit de oven en laat 2 minuten afkoelen. Garneer met verse kruiden, extra peper of je favoriete toppings met lage glycemische waarde zoals verkruimelde feta, blokjes tomaat of een scheutje hete saus. Serveer direct terwijl het nog warm is.