

Bloemkoolkoekjes met avocado (laag glycemisch)

Knapperige goudbruine koekjes gemaakt met bloemkoolrijst, romige avocado en eieren—een heerlijk koolhydraatarm alternatief dat je bloedsuikerspiegel stabiel houdt terwijl het je trek stilt.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 18 min

Totaal: 33 min

Porties: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingrediënten

Low GI vegetable, excellent for blood sugar control bloemkool, gerijst

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

High-quality protein with zero glycemic impact grote eieren

Healthy fats slow glucose absorption rijpe avocado

zeezout

zwarte peper, versgemalen

May help improve insulin sensitivity knoflookpoeder

Adds fresh flavor without carbohydrates verse koriander, gehakt

Heart-healthy fat that doesn't raise blood sugar extra vierge olijfolie

Instructies

Step 1

Bereid je ingrediënten voor door ervoor te zorgen dat de bloemkool fijn gerijst is en de rode ui in kleine, gelijkmatige stukjes is gesnipperd. Dep de gerijste bloemkool met keukenpapier om overtollig vocht te verwijderen, wat helpt de koekjes beter bij elkaar te houden en een knapperiger textuur te krijgen.

Step 2

Breek in een grote mengkom de eieren en kluts ze licht. Voeg de gerijste bloemkool en gesnipperde rode ui toe aan de kom en roer grondig om ervoor te zorgen dat de eieren alle groenten gelijkmatig bedekken.

Step 3

Snijd de avocado in kleine stukjes van ongeveer anderhalve centimeter. Vouw de avocadostukjes voorzichtig door het bloemkoolmengsel, zonder ze helemaal te pletten—je wilt wat textuur behouden voor rijkheid in elke hap.

Step 4

Kruid het mengsel met zeezout, zwarte peper, knoflookpoeder en gehakte koriander. Roer alles door elkaar tot de kruiden gelijkmatig verdeeld zijn. Het mengsel moet bij elkaar blijven wanneer je het samendrukt, maar nog steeds enigszins los aanvoelen.

Step 5

Verhit de olijfolie in een grote antiaanbakpan op middelhoog vuur gedurende ongeveer 2 minuten tot het glanst maar niet rookt. Terwijl de pan opwarmt, gebruik je je handen om het bloemkoolmengsel te vormen tot kleine koekjes van ongeveer 8 centimeter doorsnede en anderhalve centimeter dik, stevig samendrukkend om ze compact te maken.

Step 6

Leg voorzichtig 3-4 koekjes in de pan, met ruimte tussen elk koekje. Bak ongestoord gedurende 3-4 minuten tot de onderkant goudbruin en knapperig is. Weersta de drang om ze tijdens deze tijd te verplaatsen—dit zorgt ervoor dat er een goede korst ontstaat die de koekjes bij elkaar houdt.

Step 7

Gebruik een brede spatel om elk koekje voorzichtig om te draaien en bak nog eens 3-4 minuten aan de andere kant tot ze goudbruin en gaar zijn. De koekjes moeten stevig aanvoelen wanneer je er zachtjes met de spatel op drukt.

Step 8

Leg de gebakken koekjes op een bord met keukenpapier om overtollige olie op te nemen. Herhaal het bakproces met het resterende mengsel en voeg indien nodig wat meer olijfolie toe aan de pan. Serveer warm met een klodder Griekse yoghurt, zure room of suikervrije salsa voor een complete laag-glycemische maaltijd.