

Bloemkoolkoekjes met avocado met lage glycemische index

Knapperige gouden koekjes vol bloemkool en romige avocado—een bloedsuikervriendelijk alternatief voor traditionele aardappelpannenkoeken dat je goed verzadigd houdt.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 18 min

Totaal: 33 min

Porties: 4

GL 1.1 / GI 26

Ingrediënten

Low GI vegetable, non-starchy, high fiber bloemkool, gerijst

Low GI, contains quercetin for blood sugar support rode ui, gesnipperd

Zero GI, high protein slows glucose absorption grote eieren

Zero GI, healthy fats improve insulin sensitivity rijpe avocado

No glycemic impact zeezout

No glycemic impact, may improve nutrient absorption zwarte peper, vers gemalen

Low GI, supports healthy glucose metabolism knoflookpoeder

No glycemic impact, rich in antioxidants verse koriander, gehakt

Zero GI, monounsaturated fats support metabolic health extra vierge olijfolie

Instructies

Step 1

Bereid je ingrediënten voor door ervoor te zorgen dat de bloemkool fijn gerijst is (gebruik een keukenmachine of kant-en-klare gerijste bloemkool), snipper de rode ui in kleine stukjes en hak de verse koriander. Snijd de avocado doormidden en schep het vruchtvlees eruit.

Step 2

Meng in een grote kom de gerijste bloemkool, gesnipperde rode ui en eieren. Klop de eieren direct door het mengsel tot alles gelijkmatig bedekt en goed vermengd is.

Step 3

Snijd de avocado in kleine blokjes (ongeveer 1 cm) en spatel ze voorzichtig door het bloemkoolmengsel, waarbij je oppast om de avocado niet helemaal te pletten—je wilt wat textuur behouden.

Step 4

Breng het mengsel op smaak met zeezout, zwarte peper, knoflookpoeder en gehakte koriander. Roer grondig om de kruiden gelijkmatig door het beslag te verdelen. Het mengsel moet bij elkaar blijven wanneer je het samendrukt, maar zal enigszins los zijn.

Step 5

Verhit de extra vierge olijfolie in een grote antiaanbakpan op middelhoog vuur gedurende ongeveer 2 minuten tot het glimt maar niet rookt. De juiste temperatuur is cruciaal voor het verkrijgen van een knapperige buitenkant zonder verbranden.

Step 6

Schep met je handen of een grote lepel ongeveer 60 ml van het bloemkoolmengsel en vorm het tot een plat koekje van ongeveer 1 cm dik. Druk stevig meerdere keren aan om het mengsel te verdichten en het bij elkaar te houden. Leg voorzichtig in de hete pan, met ruimte tussen elk koekje.

Step 7

Bak de koekjes ongestoord gedurende 3-4 minuten tot de onderkant goudbruin en knapperig is. Weersta de drang om ze te verplaatsen—dit zorgt ervoor dat er een goede korst ontstaat die helpt om ze intact te houden.

logifoodcoach.com/recipes/bloemkoolkoekjes-met-avocado-met-lage-glycemische-index

Step 8

Keer elk koekje voorzichtig om met een brede spatel en bak nog eens 3-4 minuten aan de andere kant tot ze goudbruin en gaar zijn. De koekjes moeten stevig zijn en hun vorm behouden. Leg op een bord en serveer direct terwijl ze warm en knapperig zijn.