

Laagglychemische wolkeneieren met eiwitrijke variaties

Luchtige, eiwitrijke wolkeneieren die je bloedsuiker niet laten pieken. Klaar in 15 minuten met vijf heerlijke koolhydraatarme variaties, perfect voor stabiele energie de hele ochtend.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 5 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 0.1 / GI 30

Ingrediënten

Separate whites from yolks grote eieren

zeezout

zwarte peper

For ham and Swiss variation ham, in blokjes

For ham and Swiss variation Zwitserse kaas, geraspt

For garlic parmesan variation knoflookpoeder

For garlic parmesan variation geraspte parmezaanse kaas

For bacon cheddar variation gebakken spek, verkruimeld

For bacon cheddar variation cheddar kaas, geraspt

For Gruyere chive variation Gruyère kaas, geraspt

For Gruyere chive variation verse bieslook, gesnipperd

Instructies

Step 1

Zet je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 230°C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier om aanbakken te voorkomen en gemakkelijk schoonmaken te garanderen.

Step 2

Scheid voorzichtig het eiwit van de dooiers en doe alle vier de eiwitten in een grote kom. Doe elke dooier in een eigen klein kommetje en houd ze heel en ongebroken. Deze scheiding is cruciaal voor het bereiken van de kenmerkende wolkenstructuur.

Step 3

Klop de eiwitten met een handmixer op middelhoog vermogen gedurende 3-4 minuten tot er stevige, glanzende pieken ontstaan. De eiwitten moeten rechtop blijven staan wanneer je de kloppers optilt en stevig hun vorm behouden. Dit creëert de luchtige wolkenbasis.

Step 4

Spatel voorzichtig het zeezout en de zwarte peper door de opgeklopte eiwitten. Als je een variatie maakt, voeg dan voorzichtig je gekozen ingrediënten toe (kaas, ham, spek, knoflookpoeder, bieslook of roomkaas) met een spatelbeweging om de luchtbelletjes te behouden. Voor de basisversie ga je verder met alleen zout en peper.

Step 5

Schep het opgeklopte eiwitmengsel op de voorbereide bakplaat en maak vier gelijkmatig verdeelde hoopjes met ruimte ertussen. Gebruik de achterkant van je lepel om een diepe kuil in het midden van elke wolk te maken, groot genoeg om een eidooier te bevatten.

Step 6

Zet de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak precies 3 minuten. De wolken moeten net beginnen te stollen en een lichtgouden kleur krijgen op de toppen.

Step 7

Haal de plaat uit de oven en laat voorzichtig een eidooier in elke kuil glijden, werk voorzichtig om te voorkomen dat de dooiers breken. Zet direct terug in de oven en bak nog eens 2-3 minuten voor vloeibare dooiers, of 4-5 minuten voor volledig gestolde dooiers.

logifoodcoach.com/recipes/laagglychemische-wolken-eieren-met-eiwitrijke-varianten

Step 8

Haal uit de oven wanneer de dooiers de gewenste gaarheid hebben bereikt en de wolken goudbruin en knapperig zijn aan de randen. Serveer direct terwijl ze nog warm zijn voor de beste textuur en smaak. Deze eiwitrijke wolken geven langdurige energie zonder bloedsuikerpieken.