

Eiermuffins met spinazie en kwark met lage glycemische index

Eiwitrijke eiermuffins met spinazie en kwark zorgen voor langdurige energie zonder bloedsuikerpiek. Perfect voor meal prep en ontbijt onderweg.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 40 min

Porties: 12

GL 0.5 / GI 28

Ingrediënten

Provides fiber and magnesium for blood sugar control diepvries spinazie, ontdooid en uitgelekt

High-quality protein with minimal glycemic impact grote eieren

Adds flavor without affecting blood sugar gedroogde oregano

For seasoning zeezout

Enhances flavor with negligible carbohydrates knoflookpoeder

Slow-digesting casein protein helps stabilize blood sugar kwark

Adds umami flavor and protein without raising glucose geraspte parmezaanse kaas

Low-carb vegetable that adds sweetness and vitamin C gehakte geroosterde rode paprika uit pot, plus extra voor topping

To taste, for seasoning vers gemalen zwarte peper

spinazie-en-kwark-met-lage-glycemische-index

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 190°C. Bereid een standaard muffinblik voor 12 muffins voor door het grondig in te spuiten met bakspray of in te vetten met olie om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Leg de diepvries spinazie in een fijne zeef en laat er warm water overheen lopen tot het volledig is ontdooid, ongeveer 1 tot 2 minuten. Knijp de spinazie stevig uit met je handen om zoveel mogelijk vocht te verwijderen—deze stap is cruciaal om waterige muffins te voorkomen.

Step 3

Breek de eieren in een grote mengkom en klop ze grondig tot het eigeel en eiwit volledig zijn gemengd en licht schuimig zijn.

Step 4

Voeg de oregano, zout, knoflookpoeder, kwark, parmezaanse kaas, uitgeknepen spinazie en gehakte geroosterde rode paprika toe aan de geklopte eieren. Roer alles door elkaar tot het gelijkmatig is verdeeld. Breng op smaak met een paar malen versgemalen zwarte peper naar eigen voorkeur.

Step 5

Verdeel het eimengsel gelijkmatig over de 12 muffinvormpjes en vul elk vormpje ongeveer driekwart vol. Bestrooi de bovenkant met extra gehakte geroosterde rode paprika voor een mooi uiterlijk en extra smaak.

Step 6

Bak 22 tot 24 minuten tot de muffins in het midden stevig zijn en goudbruine randjes krijgen. Het midden mag niet meer wiebelen wanneer je het blik voorzichtig heen en weer beweegt.

Step 7

Haal uit de oven en laat 3 tot 5 minuten afkoelen—de muffins zakken iets in, wat volkomen normaal is. Ga met een botermesje langs de rand van elke muffin om hem los te maken en haal ze er voorzichtig uit. Serveer direct terwijl ze nog warm zijn, of laat volledig afkoelen voordat je ze in een luchtdichte bak in de koelkast bewaart tot 5 dagen. Ze kunnen ook tot 3 maanden worden ingevroren en een nacht in de koelkast worden ontdooid.