

# Laagglygemische Instant Pot tofu scramble met groenten

*Een eiwitrijk, bloedsuikervriendelijk ontbijt dat in 20 minuten klaar is. Boordevol vezels uit groenten en tomaten, deze hartige scramble houdt je lang verzadigd.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 12 min

Totaal: 22 min

Porties: 4

GL 5.1 / GI 21

## Ingrediënten

**Healthy monounsaturated fat that slows glucose absorption** extra vierge olijfolie

**Low GI vegetable, adds flavor and fiber** middelgrote rode of gele ui, in blokjes

**High-fiber leafy green with minimal glycemic impact** bevroren boerenkool

**Low GI, rich in fiber and lycopene** gepureerde tomaten, uit blik

**High protein, zero glycemic impact, excellent for blood sugar stability** blok superstevig tofu

**Adds B-vitamins and savory flavor without affecting blood sugar** voedingsgist vlokken

**Zero glycemic impact spice** gerookte paprikapoeder

**May help improve insulin sensitivity** knoflookpoeder

**Use less if sodium-sensitive** zeezout

**Anti-inflammatory properties, adds golden color** gemalen kurkuma

[logifoodcoach.com/recipes/laagglygemische-instant-pot-tofu-scramble-met-groenten](https://logifoodcoach.com/recipes/laagglygemische-instant-pot-tofu-scramble-met-groenten)

**Enhances turmeric absorption** versgemalen zwarte peper

---

**Prevents scorching during pressure cooking** gefilterd water of groentebouillon

## Instructies

---

### Step 1

Selecteer de Sauté functie op je Instant Pot en laat deze een minuut opwarmen. Giet de olijfolie erin en draai rond om de bodem van de pan te bedekken. Dit gezonde vet helpt de glucoseopname van de hele maaltijd te vertragen.

### Step 2

Voeg de ui in blokjes en bevroren boerenkool direct toe aan de verhitte olie. Bak ongeveer 3 minuten, af en toe roerend, tot de uien glazig worden en de boerenkool begint te ontdooien. De vezels in deze groenten helpen je bloedsuikerrespons te matigen.

### Step 3

Giet de gepureerde tomaten erbij en blijf nog een minuut bakken, constant roerend om aanbranden te voorkomen. De tomaten voegen lycopeen en extra vezels toe terwijl de totale glycemische belasting zeer laag blijft.

### Step 4

Verkruimel met je handen het hele blok superstevig tofu direct in de Instant Pot, breek het in kleine, roerei-achtige stukjes. De tofu levert compleet eiwit zonder enige invloed op de bloedglucosespiegels.

### Step 5

Voeg de voedingsgist, gerookte paprikapoeder, knoflookpoeder, zeezout, kurkuma en zwarte peper toe aan de pan. Giet het water of de groentebouillon erbij en roer alles grondig door elkaar tot de kruiden gelijkmatig door het mengsel zijn verdeeld.

### Step 6

Druk op Cancel om de Sauté functie te stoppen. Bevestig het deksel van de Instant Pot en draai de drukklep naar de Sealing positie. Selecteer Pressure Cook (of Manual) op hoge druk en stel de timer in op 3 minuten. De pan heeft ongeveer 8-10 minuten nodig om op druk te komen.

[logfoodcoach.com/recipes/laagglycemische-instant-pot-tofu-scramble-met-groenten](https://logfoodcoach.com/recipes/laagglycemische-instant-pot-tofu-scramble-met-groenten)

### Step 7

Wanneer de kookcyclus is voltooid en de Instant Pot piept, draai dan onmiddellijk de drukklep naar Venting om een snelle drukontlasting uit te voeren. Zodra alle stoom is ontsnapt en de drijfklep is gezakt, open voorzichtig het deksel van je gezicht af.

### Step 8

Proef de scramble en pas de kruiden aan met extra zout en peper indien nodig. Je kunt het serveren met de smaakvolle kookvloeistof voor extra voedingsstoffen, een schuimspaan gebruiken om wat vloeistof af te laten lopen, of terugkeren naar de Sauté modus voor 2-3 minuten om de vloeistof in te koken. Voor optimale bloedsuikercontrole combineer met plakjes avocado en eet eerst de groenten voor eventuele bijgerechten op graanbasis.