

# Gepocheerde eieren met knoflookspinaziespinazie op amandelmeel rondjes (laag GI)

*Eiwitrijke gepocheerde eieren op knoflookspinaziespinazie en gouden amandelmeel rondjes — een bloedsuikervriendelijk ontbijt dat je de hele ochtend verzadigd houdt.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 1

GL 1.7 / GI 18

## Ingrediënten

**For poaching** grote scharreleieren

**Low GI alternative to wheat flour** fijn gemalen blancheed amandelmeel

**Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption** gemalen lijnzaadmeel

aluminiumvrij bakpoeder

**Healthy fat for sustained energy** olijfolie of gesmolten kokosolie

**For binding almond rounds** groot eiwit

**Rich in magnesium for insulin sensitivity** verse babyspinazie of ontdooide diepvriesspinazie

verse bieslook, fijngehakt, of gedroogde bieslook

**Contains allicin for glucose moderation** kleine teentje knoflook, fijngehakt

**For cooking spinach** boter of ghee

---

**For poaching water** witte azijn of appelazijn

---

**To taste** zeezout en versgemalen zwarte peper

---

**Optional pinch for spinach** nootmuskaat

---

## Instructies

---

### Step 1

Verwarm je oven voor op 180°C en bekleed een kleine bakplaat met bakpapier. Zo blijven je amandelmeel rondjes niet plakken en krijgen ze een mooi goudbruin korstje.

### Step 2

Klop het amandelmeel, lijnzaadmeel, bakpoeder en een klein snufje zeezout door elkaar in een middelgrote kom. Klop in een aparte kleine kom het eiwit stevig met een vork tot het schuimig wordt en iets in volume toeneemt. Giet het schuimige eiwit en de olijfolie bij het droge mengsel en roer met een spatel tot er een samenhangend, licht plakkerig deeg ontstaat.

### Step 3

Verdeel het amandeldeeg in 2 of 3 gelijke porties. Vorm met vochtige handen (om plakken te voorkomen) van elke portie een platte schijf van ongeveer 1 centimeter dik en 8-10 centimeter doorsnee. Leg de rondjes met wat ruimte ertussen op de bakplaat en bak ze 12-15 minuten tot ze goudbruin zijn en stevig aanvoelen als je er zachtjes op drukt. Haal ze uit de oven en laat ze op de plaat rusten terwijl je de rest bereidt.

### Step 4

Vul een middelgrote pan met water tot een hoogte van ongeveer 8 centimeter en zet op middelhoog vuur. Voeg de azijn en een snufje zout toe en breng het water aan de kook tot het zachtjes pruttelt en er kleine belletjes aan de oppervlakte komen—vermijd een rollende kook want dan vallen je eieren uit elkaar. Breek ondertussen elk ei in een eigen klein kommetje of schaaltje zodat je ze makkelijker kunt overgooien.

## Step 5

Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur tot deze gesmolten is en begint te schuimen. Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak 30-40 seconden onder constant roeren tot het lekker ruikt maar niet bruin wordt. Voeg meteen alle spinazie toe aan de pan (het lijkt veel maar het slinkt enorm). Schep om en bak 2-3 minuten tot de spinazie helemaal geslonken en zacht is. Breng goed op smaak met zout, peper en een klein snufje nootmuskaat als je dat gebruikt. Haal van het vuur en dek af om warm te houden.

## Step 6

Maak met een lepel een zachte draaikolk in het pruttelende pocheerwater door in één richting te roeren. Terwijl het water nog draait, laat je voorzichtig het eerste ei uit het kommetje in het midden van de draaikolk glijden—dit helpt het eiwit zich om de dooier te wikkelen voor een mooie vorm. Wacht 30 seconden en herhaal dit met het tweede ei. Pocheer ongestoord 3-4 minuten voor zachte, vloeibare dooiers, of tot 6 minuten voor stevigere dooiers. Schep elk ei eruit met een schuimspaan en laat kort uitlekken op keukenpapier.

## Step 7

Leg de warme amandelmeel rondjes op je bord. Verdeel de knoflookspinazie gelijkmatig over de rondjes en maak er een nestje van bovenop elk rondje. Leg voorzichtig een gepocheerd ei op elk spinazienestje, zonder de delicate dooier kapot te maken.

## Step 8

Werk af door de verse of gedroogde bieslook over de eieren te strooien en voeg eventueel nog een maling zwarte peper toe. Serveer meteen terwijl alles nog warm is en de dooiers nog heerlijk vloeibaar zijn. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je deze maaltijd bewust eten door te beginnen met de spinazie en eieren voordat je de amandelmeel rondjes eet.