

Laag-glycemische spinazie en cheddar eierenschotel

Een eiwitrijke, graanvrije ontbijtschotel die je bloedsuikerspiegel de hele ochtend stabiel houdt. Perfect voor meal prep met slechts 3g netto koolhydraten per portie.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 45 min

Totaal: 60 min

Porties: 6

GL 0.7 / GI 29

Ingrediënten

Squeeze out excess moisture thoroughly diepvries gehakte spinazie, ontdooid

grote eieren

knoflookteentjes, fijngehakt

halfvolle room

Dijon-mosterd

Optional but adds depth gerookt paprikapoeder

zout

zwarte peper

Just a pinch nootmuskaat

belegen cheddar, geraspt

logifoodcoach.com/recipes/laag-glycemische-spinazie-en-cheddar-eierenschotel

Instructies

Step 1

Zet je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 175°C. Vet een diepe taartvorm van 23 cm royaal in met bakspray of bestrijk met olijfolie om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Leg de ontdooide spinazie in een schone keukendoek of meerdere lagen keukenpapier. Draai en knijp stevig om zoveel mogelijk vocht te verwijderen—deze stap is cruciaal om een waterige schotel te voorkomen. Verdeel de uitgeknepen spinazie gelijkmatig over de bodem van je ingevette taartvorm.

Step 3

Breek de eieren in een grote mengkom en klop krachtig tot het eigeel en eiwit volledig zijn gecombineerd en licht schuimig zijn. Voeg de fijngehakte knoflook en halfvolle room toe en klop tot alles goed is opgenomen.

Step 4

Voeg de Dijon-mosterd, gerookt paprikapoeder (indien gebruikt), zout, zwarte peper en nootmuskaat toe aan het eimengsel. Klop grondig gedurende 30-45 seconden tot alle kruiden gelijkmatig zijn verdeeld en er geen mosterdklontjes meer zijn. Het mengsel moet glad zijn en een uniforme kleur hebben.

Step 5

Giet het gekruide eimengsel langzaam over de spinazielaag en laat het bezinken en gelijkmatig verdelen. Schud de taartvorm voorzichtig indien nodig om ervoor te zorgen dat de eieren alle randen bereiken. Strooi de geraspte cheddar gelijkmatig over de bovenkant.

Step 6

Zet de taartvorm voorzichtig in de voorverwarmde oven en zorg dat je niets morst. Bak 40-45 minuten tot het midden gestold is en niet meer wiebelt wanneer je voorzichtig schudt, en de randen lichtgoudbruin zijn. Een mes dat in het midden wordt gestoken moet er schoon uitkomen.

Step 7

Haal uit de oven en laat de schotel minstens 10 minuten rusten voordat je hem snijdt—dit zorgt ervoor dat de structuur steviger wordt voor nettere sneden. Snijd in 6 punten en serveer warm. Bewaar restjes afgedekt in de koelkast tot 5 dagen; verwarm individuele porties 60-90 seconden in de magnetron.