

Spinazie-cheddar ovenschotel met eieren (lage glycemische index)

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 of geraspt

koffieroom

Dijon-mosterd

Optional but adds depth gerookt paprikapoeder

zout

zwarte peper

Just a pinch nootmuskaat

pittige cheddar, geraspt

logifoodcoach.com/recipes/spinazie-cheddar-ovenschotel-met-eieren-lage-glycemische-index

Instructies

Step 1

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

Step 2

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

Step 3

Breek de eieren in een grote mengkom en klop stevig tot de dooiers en eiwitten volledig gemengd zijn en licht schuimig. Voeg de fijngehakte knoflook en koffieroom toe en klop tot alles goed gemengd is.

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 verdeeld zijn 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 schaal voorzichtig heen en weer indien nodig om een gelijkmatige verdeling te krijgen. Strooi de geraspte cheddar gelijkmatig over de bovenkant.

Step 6

Zet de schaal voorzichtig in de voorverwarmde oven en pas op dat je niets morst. Bak 40-45 minuten tot het midden volledig gestold is en niet meer wiebelt wanneer je de schaal voorzichtig schudt, en de randen licht goudbruin zijn.

Step 7

Haal uit de oven en laat minstens 10 minuten rusten voordat je snijdt—deze rusttijd helpt de ovenschotel steviger te worden voor nettere stukken. Snijd in 6 punten en serveer warm.

Bewaar restjes afgedekt in de koelkast tot 5 dagen; verwarm losse porties 60-90 seconden in de magnetron.