

Eiwitrijke groentepannenkoek met maïs

Eiwitrijke pannenkoek vol groenten en maïs—een bloedsuikervriendelijke maaltijd die je urenlang volaan houdt door slimme porties en de combinatie met eiwit.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 11.3 / GI 38

Ingrediënten

High-quality protein source that stabilizes blood sugar grote eieren

Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe maïskorrels in water, uitgelekt

Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact bosuitjes, fijngesneden

Very low GI, high in fiber and vitamin C groene paprika, ontpit en in blokjes gesneden

Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose rode paprika, ontpit en in blokjes gesneden

Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion tomaten, in blokjes gesneden

Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity rode peper, ontpit en in blokjes gesneden

Concentrated tomato flavor without added sugars tomatenpuree

Acidity helps moderate glycemic response limoenen, uitgeperst

Minimal fat for cooking without excess calories laagcalorische bakspray
logifoodcoach.com/recipes/lage-glycemische-maispannenkoek-met-verse-salsa

Leafy greens eaten first help blunt glucose spike rucola, om te serveren

Instructies

Step 1

Breek in een grote mengkom de eieren en klop ze grondig tot ze goed gemengd en licht schuimig zijn. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

Step 2

Laat de maïskorrels volledig uitlekken en voeg ze toe aan de geklopte eieren. Snijd de helft van de bosuitjes fijn en voeg ze samen met de groene paprika in blokjes toe aan het eimengsel. Roer alles door elkaar tot het gelijkmatig verdeeld is door de eibasis.

Step 3

Bereid de verse salsa door de rode paprika in blokjes, gehakte tomaten, overgebleven gesneden lente-uitjes en rode peper in blokjes in een aparte kom te mengen. Klop in een klein schaaltje de ongezoete tomatenpuree en vers geperst limoensap glad, en schep dit mengsel door de salsa. Breng op smaak met zwarte peper en zet opzij.

Step 4

Verwarm je grill voor op hoge temperatuur. Spray een grote antiaanbakkoekenpan royaal in met laagcalorische bakspray en zet op middelhoog vuur. Laat de pan ongeveer een minuut opwarmen.

Step 5

Giet het ei- en groentemengsel in de verwarmde pan en verdeel het gelijkmatig over het oppervlak. Bak 5 tot 6 minuten zonder te roeren, zodat de onderkant stevig en goudbruin wordt terwijl de bovenkant begint te stollen maar nog licht vochtig blijft.

Step 6

Schuif de pan onder de voorverwarmde grill en bak nog 3 tot 4 minuten, houd het goed in de gaten, tot de bovenkant helemaal gestold, licht goudbruin en gaar is. De fritter moet stevig aanvoelen in het midden.

Step 7

Haal de fritter uit de pan en laat 5 minuten afkoelen voordat je hem in 8 gelijke punten snijdt. Serveer 2 punten per persoon met een royale handvol rucola en een lepel verse salsa erbovenop. Deze portiegrootte zorgt ervoor dat de glycemische belasting laag blijft op 11,3 per portie. Bewaar overgebleven punten en salsa in aparte luchtdichte bakjes in de koelkast tot 3 dagen voor handige maaltijdvoorbereiding.

Step 8

Voor optimale bloedsuikercontrole eet je eerst de rucola salade, gevolgd door de fritterpunten met salsa erop. Deze eetvolgorde zorgt ervoor dat vezels eerst je spijsverteringsstelsel bereiken, wat de glucoserespons van de maïs matigt. Als je strikte bloedsuikercontrole nodig hebt, overweeg dan om de courgette of bloemkool alternatieven te gebruiken in plaats van maïs voor een nog lagere glycemische impact.