

Mediterrane groente-feta scramble

Een eiwitrijk ontbijt met lage GI met luchtige eieren, verse groenten en pittige feta—perfect voor stabiele bloedsuikerspiegels gedurende je ochtend.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 5 min

Totaal: 10 min

Porties: 1

GL 1.9 / GI 26

Ingrediënten

GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar grote eieren, licht geklopt

GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber kleine tomaat, gehakt

GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs babyspinazie, fijngehakt

Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption feta, verkruimeld

Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact extra vierge olijfolie

To taste - no glycemic impact zout en zwarte peper

GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice sneetje koolhydraatarm brood

Instructies

Step 1

Breek de eieren in een klein kommetje en klop ze licht met een vork tot de dooiers en het eiwit net gemengd zijn. Breng op smaak met een snufje zout en versgemalen zwarte peper.

Step 2

Was en hak de babyspinazie fijn. Snijd de tomaat in kleine, hapklare stukjes en verwijder eventueel overtollige pitten om te veel vocht te voorkomen.

Step 3

Doe het sneetje koolhydraatarm brood in de broodrooster en stel deze in op je gewenste bruiningsniveau. Begin nu met roosteren zodat het klaar is wanneer je scramble klaar is.

Step 4

Verhit de olijfolie in een antiaanbakpan op middelhoog vuur. Zodra de olie glimt, voeg je de gehakte tomaten toe en bak je ze 2 minuten, af en toe roerend, tot ze beginnen te verzachten en hun sap afgeven.

Step 5

Voeg de gehakte spinazie toe aan de pan en roer 30 seconden tot deze slinkt en in volume afneemt. De resterende warmte zal het perfect gaar maken zonder te veel te koken.

Step 6

Giet de geklutste eieren over de groenten en zet het vuur lager naar middel-laag. Laat de eieren 20 seconden ongeroerd staan, vouw en roer dan voorzichtig met een spatel om zachte stukjes te creëren. Blijf 2-3 minuten koken tot de eieren zacht gestold zijn maar nog steeds licht romig.

Step 7

Haal de pan onmiddellijk van het vuur om te voorkomen dat het te gaar wordt. Verkruiemel de feta over de scramble en laat deze iets zachter worden door de resterende warmte. Schep over op een bord naast je geroosterde koolhydraatarme brood en serveer direct voor de beste textuur en bloedsuikervoordelen.