

Lavglykemiske skyegg med proteinrike variasjoner

Luftige, proteinrike skyegg som ikke påvirker blodsukkeret. Klare på 15 minutter med fem deilige lavkarbo-variasjoner perfekte for stabil energi hele morgenen.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 0.1 / GI 30

Ingredienser

Separate whites from yolks store egg

havsalt

svart pepper

For ham and Swiss variation kokt skinke, terninger

For ham and Swiss variation sveitsisk ost, revet

For garlic parmesan variation hvitløkspulver

For garlic parmesan variation revet parmesan

For bacon cheddar variation stekt bacon, smuldret

For bacon cheddar variation cheddar-ost, revet

For Gruyere chive variation gruyere-ost, revet

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-skyegg-med-proteinrike-variasjoner

For Gruyere chive variation fersk gressløk, hakket

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 230°C. Forbered en stor stekeplate ved å legge på bakepapir for å forhindre at det setter seg fast og sikre enkel opprydding.

Step 2

Skill forsiktig eggehviten fra plommene, og hell alle fire hvitene i en stor miksebolle. Overfør hver plomme til sin egen lille bolle, og hold dem hele og ubrutte. Denne separasjonen er avgjørende for å oppnå den karakteristiske skyteksturen.

Step 3

Bruk en håndmikser på middels høy hastighet og visp eggehviten i 3-4 minutter til stive, blanke topper dannes. Hvitene skal stå oppreist når du løfter vispene og holde formen sin godt. Dette skaper den luftige skybasen.

Step 4

Brett forsiktig inn havssaltet og den svarte pepperen i de vispede hvitene ved hjelp av en slikkepott. Hvis du lager en variasjon, brett forsiktig inn dine valgte tilsetninger (ost, skinke, bacon, hvitløkspulver, gressløk eller kremost) med en brettebevegelse for å bevare luftboblene. For basisversjonen fortsetter du med bare salt og pepper.

Step 5

Hell den vispede eggehviteblandingen på den forberedte stekeplaten, og lag fire jevnstore hauger med plass mellom dem. Bruk baksiden av skjeen til å lage en dyp fordypning i midten av hver sky, stor nok til å holde en eggeplomme.

Step 6

Sett stekeplaten i den forvarmede ovnen og stek i nøyaktig 3 minutter. Skyene skal akkurat begynne å stivne og få en lett gyllen farge på toppene.

Step 7

Ta brettet ut av ovnen og hell forsiktig en eggeplomme i hver fordypning, og arbeid forsiktig for å unngå å knuse plommene. Sett tilbake i ovnen umiddelbart og stek i ytterligere 2-3 minutter for rennende plommer, eller 4-5 minutter for helt stivnede plommer.

Step 8

Ta ut av ovnen når plommene når ønsket konsistens og skyene er gylne og sprø på kantene. Server umiddelbart mens de er varme for best tekstur og smak. Disse proteinrike skyene gir langvarig energi uten blodsukkerstigninger.