

Lavglykemiske spinat- og cottage cheese-eggmuffins

Proteinrike eggmuffins med spinat og cottage cheese gir langvarig energi uten blodsukkerstigninger. Perfekte for matprep og frokost på farten.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 12

GL 0.5 / GI 28

Ingredienser

Provides fiber and magnesium for blood sugar control frossen spinat, tint og avrent

High-quality protein with minimal glycemic impact store egg

Adds flavor without affecting blood sugar tørket oregano

For seasoning havsalt

Enhances flavor with negligible carbohydrates hvitløkspulver

Slow-digesting casein protein helps stabilize blood sugar cottage cheese

Adds umami flavor and protein without raising glucose revet parmesan

Low-carb vegetable that adds sweetness and vitamin C hakket ovnsbakt paprika fra glass, pluss ekstra til topping

To taste, for seasoning nymalt svart pepper

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-spinat-og-cottage-cheese-eggmuffins

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 190°C. Forbered en standard 12-hulls muffinsform ved å spraye grundig med matfett eller pensle med olje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Legg den frosne spinaten i en finmasket sil og la varmt vann renne over til den er helt tint, omtrent 1 til 2 minutter. Bruk hendene til å klemme spinaten godt for å fjerne så mye overflødig væske som mulig – dette trinnet er avgjørende for å forhindre vannaktige muffins.

Step 3

Slå eggene i en stor bolle og visp dem grundig til plommene og hvitene er helt blandet og litt skummende.

Step 4

Tilsett oregano, salt, hvitløkspulver, cottage cheese, parmesan, utpresset spinat og hakket ovnsbakt paprika til de vispede eggene. Rør alt sammen til det er jevnt fordelt. Smak til med flere omdreininger nymalt svart pepper etter din smakspreferanse.

Step 5

Fordel eggblandingen jevnt mellom de 12 muffinsformene, og fyll hver omtrent tre fjerdedeler full. Dryss toppen med ekstra hakket ovnsbakt paprika for visuell appell og ekstra smak.

Step 6

Stek i 22 til 24 minutter til muffinene er stivnet i midten og får gylne kanter. Midten skal ikke lenger sitre når formen ristes forsiktig.

Step 7

Ta ut av ovnen og la avkjøle i 3 til 5 minutter – muffinene vil synke litt sammen, noe som er helt normalt. Kjør en smørkniv rundt kanten av hver muffin for å løsne den, og ta deretter forsiktig hver enkelt ut. Server umiddelbart mens de er varme, eller la dem kjøle seg helt ned før du oppbevarer dem i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 5 dager. Disse kan også fryses i opptil 3 måneder og tines over natten i kjøleskapet.