

Lavglykemisk spinat- og cheddarostegrateng

En proteinrik, kornfri frokostgrateng som holder blodsukkeret stabilt hele morgenen. Perfekt for matprep med bare 3g netto karbohydrater per porsjon.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 45 min

Totalt: 60 min

Porsjoner: 6

GL 0.7 / GI 29

Ingredienser

Squeeze out excess moisture thoroughly frossen hakket spinat, tint

store egg

hvitløksfedd, finhakket

fløte

dijonsennepp

Optional but adds depth røkt paprika

salt

malt svart pepper

Just a pinch malt muskatnøtt

sterk cheddarost, revet

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-spinat-og-cheddarostegrateng

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 175°C. Smør en 23 cm dyp paiform grundig med matolje eller pensle med olivenolje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Legg den tinte spinaten i et rent kjøkkenhåndkle eller flere lag med kjøkkenpapir. Vri og klem godt for å fjerne så mye væske som mulig – dette steget er avgjørende for å unngå en vandig grateng. Fordel den pressede spinaten jevnt over bunnen av den smurte paiformen.

Step 3

Knekk eggene i en stor bolle og visp kraftig til plommene og hvitene er helt blandet og litt skummende. Tilsett den finhakkede hvitløken og fløten, og visp til alt er godt blandet.

Step 4

Tilsett dijonsennepen, røkt paprika (hvis du bruker det), salt, svart pepper og muskatnøtt til eggblandingen. Visp grundig i 30-45 sekunder til alle krydderene er jevnt fordelt og det ikke er noen sennepsklumper igjen. Blandingen skal være glatt og jevn i fargen.

Step 5

Hell den krydrede eggblandingen sakte over spinatlaget, og la den synke ned og fordele seg jevnt. Rist forsiktig på paiformen om nødvendig for å sikre at eggene når alle kantene. Dryss den revne cheddarosten jevnt over toppen.

Step 6

Flytt forsiktig paiformen til den forvarmede ovnen, og pass på ikke å søle. Stek i 40-45 minutter til midten er stivnet og ikke lenger vaier når du forsiktig rister på formen, og kantene er lett gylne. En kniv stukket inn i midten skal komme ut ren.

Step 7

Ta ut av ovnen og la gratengen hvile i minst 10 minutter før du skjærer den – dette lar strukturen stivne for renere kutt. Skjær i 6 biter og server varm. Oppbevar rester tildekket i kjøleskapet i opptil 5 dager; varm opp enkeltporsjoner i mikrobølgeovnen i 60-90 sekunder.