

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, hakket eller revet

fløte

dijonsenep

Optional but adds depth røkt paprika

salt

sort pepper

Just a pinch malt muskatnøtt

kraftig cheddarost, revet

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 175°C. Smør en dyp paiform eller 23 cm rund ildfast form grundig med matfett eller smør 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 forhindre en vandig grateng. Fordel den utpressede spinaten jevnt over bunnen av den smurte formen.

Step 3

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

Step 4

Tilsett dijonsennepen, røkt paprika (hvis du bruker det), salt, sort pepper og muskatnøtt til eggblandingen. Visp grundig i 30-45 sekunder til alle krydderne 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 fordele seg jevnt. Rist formen forsiktig fra side til side om nødvendig for å sikre jevn dekning. Dryss den revne cheddarosten jevnt over toppen.

Step 6

Overfør formen forsiktig til den forvarmede ovnen, og pass på ikke å søle. Stek i 40-45 minutter til midten er helt stivnet og ikke lenger sigler når den forsiktig ristes, og kantene er lett gylne.

Step 7

Ta ut av ovnen og la hvile i minst 10 minutter før du skjærer – denne hvileperioden hjelper gratengen med å stivne for renere snitt. Skjær i 6 biter og server varm. Oppbevar rester tiidekket i kjøleskapet i opptil 5 dager; varm opp individuelle porsjoner i mikrobølgeovnen i 60-90 sekunder.

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