

# Middelhavs-eggerøre med grønnsaker og feta

En proteinrik frokost med lav GI som inneholder luftige egg, friske grønnsaker og syrlig feta – perfekt for stabile blodsukkernivåer gjennom hele formiddagen.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 10 min

Porsjoner: 1

GL 1.9 / GI 26

## Ingredienser

**GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar** store egg, lett pisket

**GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber** liten tomat, hakket

**GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs** babyspinat, finhakket

**Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption** fetaost, smuldret

**Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact** ekstra virgin olivenolje

**To taste - no glycemic impact** salt og svart pepper

**GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice** skive lavkarbobrød

# Instruksjoner

---

## Step 1

Slå eggene i en liten bolle og pisk lett med en gaffel til plommene og hvitene akkurat er blandet. Krydre med en klype salt og nymalt svart pepper.

## Step 2

Vask og finhakk babyspinatbladene. Kutt tomaten i små biter, og fjern overflødig frø om ønskelig for å unngå for mye væske.

## Step 3

Legg lavkarbobrødsdiven i brødristeren og still inn ønsket bruningsgrad. Start ristingen nå slik at den er klar når eggerøren er ferdig.

## Step 4

Varm opp olivenoljen i en stekepanne med non-stick-belegg på middels varme. Når oljen skinner, tilsett de hakkede tomatene og stek i 2 minutter under omrøring av og til, til de begynner å bli myke og slipper ut saften.

## Step 5

Tilsett den hakkede spinaten i pannen og rør i 30 sekunder til den visner og reduseres i volum. Restvarmen vil tilberede den perfekt uten å overkoke den.

## Step 6

Hell de piskede eggene over grønnsakene og reduser varmen til middels lav. La eggene ligge urørt i 20 sekunder, og brett og rør deretter forsiktig med en stekespatte for å lage myke klumper. Fortsett å tilberede i 2-3 minutter til eggene er mykt stivnet, men fortsatt litt kremete.

## Step 7

Ta pannen av varmen umiddelbart for å unngå overtilberedning. Smuldre fetaosten over eggerøren og la den mykne litt av restvarmen. Overfør til en tallerken sammen med det ristede lavkarbobrødet og server umiddelbart for best konsistens og blodsukkerfordeler.