

Jajka chmurki o niskim indeksie glikemicznym z wariacjami bogatymi w białko

Puszyste jajka chmurki bogate w białko, które nie podniosą poziomu cukru we krwi. Gotowe w 15 minut z pięcioma pysznymi niskowęglowodanowymi wariacjami idealnymi na stabilną energię przez cały poranek.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 0.1 / GI 30

Składniki

Separate whites from yolks duże jaja

sól morską

czarny pieprz

For ham and Swiss variation szynka wędlina, pokrojona w kostkę

For ham and Swiss variation ser szwajcarski, starty

For garlic parmesan variation czosnek w proszku

For garlic parmesan variation starty parmezan

For bacon cheddar variation upieczony bekon, pokruszony

logifoodcoach.com/recipes/jajka-chmurki-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-wariacjami-bogatymi-w-bialko

For bacon cheddar variation ser cheddar, starty

For Gruyere chive variation ser gruyere, starty

For Gruyere chive variation świeży szczypiorek, posiekany

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 232°C. Przygotuj dużą blachę do pieczenia, układając ją papierem do pieczenia, aby zapobiec przywieraniu i ułatwić sprzątanie.

Step 2

Ostrożnie oddziel białka od żółtek, wkładając wszystkie cztery białka do dużej miski. Przełóż każde żółtko do osobnej małej miseczki, zachowując je nienaruszone i nierozbite. To oddzielenie jest kluczowe dla uzyskania charakterystycznej chmurkowej konsystencji.

Step 3

Używając miksera ręcznego na średnio-wysokiej prędkości, ubij białka przez 3-4 minuty, aż utworzą się sztywne, błyszczące szczyty. Białka powinny stać pionowo, gdy podnosisz trzepaczkę i mocno trzymać kształt. To tworzy zwiewną podstawę chmurki.

Step 4

Delikatnie wmieszaj sól morską i czarny pieprz do ubitych białek za pomocą szpatułki. Jeśli robisz wariację, ostrożnie dodaj wybrane dodatki (ser, szynkę, bekon, czosnek w proszku, szczypiorek lub serek śmietankowy) ruchem składania, aby zachować pęcherzyki powietrza. W przypadku podstawowej wersji kontynuuj tylko z solą i pieprzem.

Step 5

Nakładaj łyżką mieszankę ubitych białek na przygotowaną blachę, tworząc cztery równomiernie rozmieszczone kopczyki z odstępami między nimi. Użyj tylnej strony łyżki, aby utworzyć głębokie zagłębienie w środku każdej chmurki, wystarczająco duże, aby pomieścić żółtko.

Step 6

Włóż blachę do rozgrzanego piekarnika i piecz dokładnie przez 3 minuty. Chmurki powinny zacząć się ściskać i uzyskać lekko złoty kolor na szczytach.

Step 7

Wyjmij blachę z piekarnika i ostrożnie wsuń jedno żółtko do każdego zagłębienia, pracując delikatnie, aby nie rozbić żółtek. Natychmiast włóż z powrotem do piekarnika i piecz przez dodatkowe 2-3 minuty dla płynnych żółtek lub 4-5 minut dla całkowicie ściętych żółtek.

Step 8

Wyjmij z piekarnika, gdy żółtka osiągną pożądany stopień ścięcia, a chmurki będą złote i chrupiące na brzegach. Podawaj natychmiast, gdy są gorące, dla najlepszej konsystencji i smaku. Te bogate w białko chmurki zapewniają trwałą energię bez skoków poziomu cukru we krwi.