

Muffiny jajeczne ze szpinakiem i twarogiem o niskim indeksie glikemicznym

Muffiny jajeczne bogate w białko ze szpinakiem i twarogiem zapewniają stabilną energię bez skoków poziomu cukru we krwi. Idealne do przygotowania z wyprzedzeniem i na śniadanie w biegu.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 40 min

Porcje: 12

GL 0.5 / GI 28

Składniki

Provides fiber and nutrients with zero glycemic impact; squeeze out all excess water

mrożony szpinak, rozmrożony i odsączony

Complete protein source with GI of 0; slows glucose absorption duże jaja

Herb with potential blood sugar benefits; no glycemic impact suszone oregano

For seasoning; no glycemic impact sól koszerne

Adds flavor; minimal glycemic impact czosnek w proszku

High-protein dairy with low GI (10-15); choose full-fat for better satiety twaróg, pełnotłusty lub niskotłuszczowy

Aged cheese with negligible carbs; GI near 0 tarty parmezan

Low-GI vegetable (GI ~15); adds sweetness without sugar posiekana pieczona czerwona papryka ze słoika, odsączona

To taste; no glycemic impact świeżo mielony czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Przygotuj standardową blachę na 12 muffinów, obficie spryskując każde wgłębienie sprayem do pieczenia lub smarując oliwą z oliwek, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Umieść mrożony szpinak w sitku o drobnych oczkach. Polej go ciepłą wodą przez około 1 minutę, aż całkowicie się rozmrozi. Używając rąk, ściskaj szpinak mocno w małych garściach, aby usunąć jak najwięcej płynu — ten krok jest kluczowy, aby zapobiec wodnistym muffinom. Odłóż odsączony szpinak na bok.

Step 3

Wbij jajka do dużej miski i ubij energicznie, aż żółtka i białka będą całkowicie połączone i lekko spienione. To tworzy lżejszą konsystencję gotowych muffinów.

Step 4

Dodaj twaróg, tarty parmezan, oregano, sól i czosnek w proszku do ubitych jajek. Wymieszaj wszystko razem, aż będzie dobrze połączone. Wmieszaj odcisnięty szpinak i posiekaną pieczoną czerwoną paprykę, rozkładając je równomiernie w całej masie. Dopraw kilkoma skrętami świeżo mielonego czarnego pieprzu.

Step 5

Używając chochli lub dużej łyżki, rozdziel masę jajeczną równomiernie na 12 foremek na muffiny, wypełniając każdą do około trzech czwartych wysokości. Udekoruj każdy muffin kilkoma dodatkowymi kawałkami posiekanej pieczonej czerwonej papryki dla efektu wizualnego.

Step 6

Piecz przez 22 do 24 minut, aż muffiny będą ścięte w środku i będą tworzyć złociste brzegi. Patyczek wbity w środek powinien wyjść czysty. Muffiny napuchną podczas pieczenia.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i zostaw do ostygnięcia w blaszce przez 5 minut — naturalnie lekko opadną. Przejdź nożem do masła wokół krawędzi każdego muffina, aby poluzować, a następnie delikatnie wyjmij. Podawaj na ciepło lub zostaw do całkowitego ostygnięcia przed przechowywaniem w szczelnym pojemniku w lodówce przez maksymalnie 5 dni. Można je jeść na zimno, w temperaturze pokojowej lub podgrzane przez 20-30 sekund w kuchence mikrofalowej. Do dłuższego przechowywania zamroź na maksymalnie 3 miesiące i rozmrażaj przez noc w lodówce.