

Jajeczne muffinki ze szpinakiem i twarogiem o niskim indeksie glikemicznym

Bogate w białko jajeczne muffinki ze szpinakiem i twarogiem zapewniają długotrwałą 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 magnesium for blood sugar control mrożony szpinak, rozmrożony i odsączony

High-quality protein with minimal glycemic impact duże jaja

Adds flavor without affecting blood sugar suszone oregano

For seasoning sól koszerna

Enhances flavor with negligible carbohydrates czosnek w proszku

Slow-digesting casein protein helps stabilize blood sugar twaróg

Adds umami flavor and protein without raising glucose tarty ser parmezan

logifoodcoach.com/recipes/jajeczne-muffinki-ze-szpinakiem-i-twarogiem-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Low-carb vegetable that adds sweetness and vitamin C posiekana pieczona czerwona papryka ze słoika, plus dodatkowa do posypania

To taste, for seasoning świeżo mielony czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Przygotuj standardową blachę na 12 muffinek, dokładnie spryskując ją sprayem do pieczenia lub smarując olejem, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Umieść mrożony szpinak w drobnym sitku i polej ciepłą wodą, aż całkowicie się rozmrozi, około 1 do 2 minut. Używając rąk, mocno wyciśnij szpinak, aby usunąć jak najwięcej nadmiaru wilgoci — ten krok jest kluczowy, aby zapobiec wodnistym muffinom.

Step 3

Wbij jaja do dużej miski i ubij je dokładnie, aż żółtka i białka są całkowicie połączone i lekko spienione.

Step 4

Dodaj oregano, sól, czosnek w proszku, twaróg, parmezan, wyciśnięty szpinak i posiekaną pieczoną czerwoną paprykę do ubitych jaj. Wymieszaj wszystko razem, aż składniki są równomiernie rozprowadzone. Dopraw kilkoma zmieleniami świeżego czarnego pieprzu według własnych preferencji smakowych.

Step 5

Podziel masę jajeczną równomiernie na 12 foremek na muffinki, wypełniając każdą do około trzech czwartych wysokości. Posyp wierzch dodatkową posiekaną pieczoną czerwoną papryką dla efektu wizualnego i dodatkowego smaku.

Step 6

Piecz przez 22 do 24 minut, aż muffinki będą ścięte w środku i będą nabierać złocistych brzegów. Środki nie powinny już się trząść, gdy delikatnie potrząsniesz blachą.

logifoodcoach.com/recipes/jajeczne-muffinki-ze-szpinakiem-i-twarogiem-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Step 7

Wyjmij z piekarnika i pozwól ostygnąć przez 3 do 5 minut — muffinki lekko opadną, co jest całkowicie normalne. Przejdź nożem do masła wokół krawędzi każdego muffinki, aby go poluzować, a następnie delikatnie wyjmij każdy. Podawaj natychmiast, gdy są ciepłe, lub pozwól całkowicie ostygnąć przed przechowywaniem w szczelnym pojemniku w lodówce przez okres do 5 dni. Można je również zamrozić na okres do 3 miesięcy i rozmrozić przez noc w lodówce.