

Blodsockervänlig äggsallad med krämig yoghurtdressing

En proteinrik äggsallad som håller blodsockret stabilt. Gjord med grekisk yoghurt istället för majonnäs, packad med fiberrika grönsaker och nyttiga fetter.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 20 min

Portioner: 2

GL 1.1 / GI 16

Ingredienser

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy hårdkokta ägg, hackade i små bitar

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume selleri, tärnad

Contains quercetin which may help regulate blood sugar rödlök, finhackad

Fermented food, supports gut health, minimal carbs medelstor dillgurka, finhackad

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt naturell grekisk yoghurt

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact dijonsenap

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact rökt paprikapulver

May improve insulin sensitivity svartpeppar

Contains compounds that may help regulate blood sugar färsk dill, finhackad

[logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-äggsallad-med-krämig-yoghurtdressing](https://logifoodcoach.com/recipes/blodsockervanlig-aggsallad-med-kramig-yoghurtdressing)

Essential mineral, use to taste havssalt, efter smak

Instruktioner

Step 1

Förbered hårdkokta ägg genom att lägga dem i en kastrull och täcka med kallt vatten med 2,5 cm. Koka upp på hög värme, ta sedan omedelbart bort från värmen och täck över. Låt stå i 10-12 minuter för perfekt kokta ägg med krämiga gulor.

Step 2

Överför äggen till ett isbad och låt svalna i 5 minuter för att stoppa kokprocessen. Detta gör skalningen lättare och förhindrar den grönaktiga ringen runt gulan. Skala äggen under rinnande kallt vatten.

Step 3

Hacka de skalade äggen i små, jämna bitar på cirka 0,5 cm och överför till en stor skål. De mindre bitarna hjälper till att fördela den krämiga dressingen jämnt genom hela salladen.

Step 4

Tärna selleristjälkarna, rödlöken och dillgurkan i fina bitar, håll dem ungefär lika stora som de hackade äggen. Tillsätt alla grönsaker till skålen med äggen. Obs: Håll rödlöksmängden liten (0,5 dl) eftersom den har måttlig glykemisk påverkan.

Step 5

I en liten skål, vispa ihop den grekiska yoghurten, dijonsenapen, det rökta paprikapulvret och svartpepparn tills det är slätt och väl blandat. Detta skapar en krämig, syrlig dressing som täcker varje ingrediens.

Step 6

Häll yoghurtdressingen över ägg- och grönsaksblandningen. Tillsätt den färshackade dillen och vänd försiktigt ihop allt med en slev tills det är jämnt täckt. Undvik att blanda för mycket för att behålla konsistensen.

Step 7

Smaka av och justera kryddningen med havssalt efter behov. Kom ihåg att gurkor tillför saltighet, så börja med mindre och tillsätt mer om så önskas. Täck över och kyl i minst 30 minuter för att låta smakerna smälta samman.

Step 8

Servera kyld på en bädd av blandade gröna blad, stoppad i krispiga salladsblad, med gurkskivor, eller tillsammans med råa grönsaker för doppning. Förvara täckt i kylan i upp till 3 dagar för bekväm meal prep.