

Bakade avokadoägg med örter

En proteinrik frukost med lågt glykemiskt index som kombinerar krämiga avokador med perfekt bakade ägg – idealisk för stabilt blodsocker och varaktig energi på morgonen.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 22 min

Totalt: 32 min

Portioner: 6

GL 1.0 / GI 8

Ingredienser

Choose avocados that yield slightly to pressure; room temperature ensures even cooking
stora mogna avokador, i rumstemperatur

Medium eggs fit best in avocado halves; use pasture-raised for optimal nutrition
medelstora ägg

Adjust to taste; enhances natural flavors havssalt

Adds subtle heat and complements egg flavor nymald svartpeppar

Try chives, parsley, or cilantro; adds freshness and micronutrients färska örter till garnering

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 220°C. Smörj två brödformar lätt med matlagningsspray eller pensla med olivolja för att förhindra att det fastnar. Varje form rymmer tre avokadohalvor tätt.

logifoodcoach.com/recipes/bakade-avokadoagg-med-orter

Step 2

Skär varje avokado på längden, följ fruktens naturliga kurva. Vrid försiktigt isär halvorna och ta försiktigt bort kärnan genom att knacka på den med en kniv och vrida ut den.

Step 3

Använd en sked och skopa ut cirka 1 till 1,5 matskedar avokadokött från mitten av varje halva, så att du skapar en bredare kavitet. Fokusera på att bredda fördjupningen snarare än att göra den djupare, vilket gör att ägget kan ligga ordentligt. Spara det utskoopade avokadot till topping eller njut av det som mellanmål.

Step 4

Placera avokadohalvorna med skärsidan uppåt i de förberedda brödformarna, placera dem tätt intill varandra så att de stödjer varandra och förblir stabila. Detta förhindrar att de tippar under bakningen.

Step 5

Knäck försiktigt ett ägg i varje avokadokavitet och låt gulan sätta sig i mitten. En del äggvita kan rinna över på avokadoytan, vilket är helt normalt och kommer att bli fint tillagat.

Step 6

Krydda varje ägg generöst med havssalt och nymald svartpeppar enligt din smak.

Step 7

Flytta formarna till den förvärmade ugnen och baka i 18 till 22 minuter. För rinnande gulor sikta på 18 minuter, för helt stelnade gulor baka i hela 22 minuter. Äggvitan ska vara ogenomskinlig och fast när den är klar.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt svalna i 2 minuter. Garnera med färska örter, extra peppar eller dina favorittopping med lågt glykemiskt index som smulad fetaost, tärnade tomater eller en skvätt het sås. Servera omedelbart medan den är varm.