

Molnägg med lågt GI och proteinrika varianter

Fluffiga, proteinpackade molnägg som inte höjer blodsockret. Klara på 15 minuter med fem läckra lågkolhydratvarianter perfekta för stabil energi hela morgonen.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

GL 0.1 / GI 30

Ingredienser

Separate whites from yolks stora ägg

havssalt

svartpeppar

For ham and Swiss variation skinka, tärnad

For ham and Swiss variation schweizerost, riven

For garlic parmesan variation vitlökspulver

For garlic parmesan variation riven parmesanost

For bacon cheddar variation stekt bacon, smulad

For bacon cheddar variation cheddarost, riven

For Gruyere chive variation gruyèreost, riven

logifoodcoach.com/recipes/molnagg-med-lagt-gi-och-proteinrika-varianter

For Gruyere chive variation färsk gräslök, hackad

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm till 230°C. Förbered en stor plåt genom att klä den med bakplåtspapper för att förhindra att det fastnar och säkerställa enkel städning.

Step 2

Separera försiktigt äggvitorna från gulorna och lägg alla fyra vitor i en stor skål. Överför varje gula till sin egen lilla skål och håll dem hela och intakta. Denna separation är avgörande för att uppnå den karakteristiska molnkonsistensen.

Step 3

Vispa äggvitorna med en elvisp på medelhög hastighet i 3-4 minuter tills styva, blanka toppar bildas. Vitorna ska stå upprätt när du lyfter vispen och hålla sin form stadigt. Detta skapar den luftiga molnbasen.

Step 4

Vänd försiktigt ner havssaltet och svartpepparn i de vispade vitorna med en slickepott. Om du gör en variant, vänd försiktigt ner dina valda tillbehör (ost, skinka, bacon, vitlökspulver, gräslök eller färskost) med en vändande rörelse för att bevara luftbubblorna. För grundversionen, fortsätt med bara salt och peppar.

Step 5

Lägg äggviteblandningen på den förberedda plåten och forma fyra jämnt stora högar med utrymme mellan dem. Använd baksidan av din sked för att skapa en djup fördjupning i mitten av varje moln, tillräckligt stor för att rymma en äggula.

Step 6

Sätt in plåten i den förvärmda ugnen och grädda i exakt 3 minuter. Molnen ska precis börja stelna och utveckla en ljust gyllene färg på topparna.

Step 7

Ta ut plåten ur ugnen och lägg försiktigt ner en äggula i varje fördjupning, arbeta försiktigt för att undvika att gulorna går sönder. Sätt tillbaka i ugnen omedelbart och grädda i ytterligare 2-3 minuter för rinnande gulor, eller 4-5 minuter för helt stelrande gulor.

Step 8

Ta ut ur ugnen när gulorna når önskad konsistens och molnen är gyllene och krispiga i kanterna. Servera omedelbart medan de är varma för bästa konsistens och smak. Dessa proteinrika moln ger långvarig energi utan blodsöckertoppar.