

Lågglykemisk ägg- och spenatgratäng med cheddar

En proteinrik, spannmålsfri frukostgratäng som håller blodsockret stabilt hela morgonen. Perfekt för meal prep med bara 3g netto kolhydrater per portion.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 45 min

Totalt: 60 min

Portioner: 6

GL 0.7 / GI 29

Ingredienser

Squeeze out excess moisture thoroughly fryst hackad spenat, tinad

stora ägg

vitlöksklyftor, finhackade

mellanmjölk

dijonsenap

Optional but adds depth rökt paprika

salt

svartpeppar

Just a pinch malen muskot

lagrad cheddarost, rivet

logifoodcoach.com/recipes/lagglykemisk-agg-och-spenatgratang-med-cheddar

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 175°C. Smörj en 23 cm djup pajform generöst med matfett eller pensla med olivolja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Lägg den tinade spenaten i en ren kökshandduk eller flera lager hushållspapper. Vrid och krama hårt för att få bort så mycket vätska som möjligt – det här steget är avgörande för att förhindra en vattnig gratäng. Sprid den urkramade spenaten jämnt över botten av din förberedda pajform.

Step 3

Knäck äggen i en stor skål och vispa kraftigt tills gulor och vitor är helt kombinerade och lätt skummiga. Tillsätt den finhackade vitlöken och mellanmjölken och vispa tills allt är väl blandat.

Step 4

Tillsätt dijonsenapen, rökt paprika (om du använder), salt, svartpeppar och muskot till äggblandningen. Vispa ordentligt i 30-45 sekunder tills alla kryddor är jämnt fördelade och inga senapklumpar finns kvar. Blandningen ska vara slät och enhetlig i färgen.

Step 5

Häll den kryddade äggblandningen långsamt över spenatlagret och låt den sätta sig och fördela sig jämnt. Skaka pajformen försiktigt om det behövs för att se till att äggen når alla kanter. Strö den rivna cheddarosten jämnt över toppen.

Step 6

Flytta försiktigt pajformen till den förvärmda ugnen och se till att inte spilla. Grädda i 40-45 minuter tills mitten har stelnat och inte längre vajar när du försiktigt skakar, och kanterna är lätt gyllene. En kniv som sticks in i mitten ska komma ut ren.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt gratängen vila i minst 10 minuter innan du skär – det här gör att strukturen kan bli fastare för renare skär. Skär i 6 bitar och servera varm. Förvara rester övertäckta i kylan i upp till 5 dagar; värm enskilda portioner i mikrovågsugnen i 60-90 sekunder.