

Lågglykemisk spenat- och cheddargratäng med ägg

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

vitlösklyftor, finhackade eller rivna

mellangrädde

dijonsenap

Optional but adds depth rökt paprikapulver

salt

svartpeppar

Just a pinch muskot

kraftig cheddarost, riven

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 175°C. Smörj generöst en djup pajform eller en 23 cm rund ugnform med bakspray eller smör 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—detta steg är avgörande för att förhindra en vattnig gratäng. Bred ut den urkramade spenaten jämnt över botten av din förberedda ugnform.

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 mellangrädden och vispa tills allt är väl blandat.

Step 4

Tillsätt dijonsenapen, rökt paprikapulver (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 sjunka ner och fördela sig jämnt. Skaka försiktigt formen från sida till sida om det behövs för att säkerställa jämn täckning. Strö den rivna cheddarosten jämnt över toppen.

Step 6

Flytta försiktigt formen till den förvärmda ugnen och se till att inte spilla. Grädda i 40-45 minuter tills mitten är helt fast och inte längre vajar när den försiktigt skakas, och kanterna är lätt gyllene.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt vila i minst 10 minuter innan du skär—denna vilotid hjälper gratängen att bli fastare för renare snitt. Skär i 6 bitar och servera varm. Förvara rester övertäckta i kylen i upp till 5 dagar; varm enskilda portioner i mikrovågsugnen i 60-90 sekunder.