

Proteinrik grönsakspannkaka med majs

Proteinrik äggpannkaka fullpackad med grönsaker och balanserad med majs – en blodsockervänlig måltid som håller dig mätt i timmar genom smart portionskontroll och proteinkombination.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 11.3 / GI 38

Ingredienser

High-quality protein source that stabilizes blood sugar stora ägg

Moderate GI; balanced by protein and fiber in recipe majs kärnor i vatten, avrunna

Low-glycemic vegetable, adds flavor without sugar impact salladslökar, fint skivade

Very low GI, high in fiber and vitamin C grön paprika, urkärnad och tärnad

Low-glycemic, adds natural sweetness without spiking glucose röd paprika, urkärnad och tärnad

Low GI, provides lycopene and acidity to slow digestion tomater, tärnade

Optional; capsaicin may improve insulin sensitivity röd chili, urkärnad och tärnad

Concentrated tomato flavor without added sugars tomatpuré

Acidity helps moderate glycemic response limefrukter, juice

Minimal fat for cooking without excess calories lågkalorispray för matlagning

logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-sweetcorn-fritter-with-fresh-salsa

Leafy greens eaten first help blunt glucose spike ruccolablod, till servering

Instruktioner

Step 1

Knäck äggen i en stor skål och vispa dem ordentligt tills de är väl blandade och lätt skummiga. Krydda med nymald svartpeppar efter smak.

Step 2

Rinn av majs kärnorna helt och tillsätt dem till de vispade äggen. Skiva hälften av salladslökarna fint och tillsätt dem till äggblandningen tillsammans med den tärnade gröna paprikan. Rör om allt tills det är jämnt fördelat i äggbasen.

Step 3

Förbered den färska salsan genom att blanda den tärnade röda paprikan, hackade tomaterna, resten av de skivade salladslöken och den tärnade röda chilin i en separat skål. Vispa ihop den osötade tomatpurén och den nyprässade limejuicen i en liten skål tills det är slätt, och vänd sedan ner denna blandning i salsan. Smaka av med svartpeppar och ställ åt sidan.

Step 4

Förvärm grillen till hög värme. Spraya en stor stekpanna med antiklibbeläggning generöst med lågkalorispray och ställ på medellåg värme. Låt pannan värmas upp i ungefär en minut.

Step 5

Häll ägg- och grönsaksblandningen i den uppvärmda pannan och bred ut den jämnt över ytan. Låt steka ostört i 5 till 6 minuter så att botten stelnar och får fin färg medan ovansidan börjar bli fast men fortfarande är lite våt.

Step 6

Flytta pannan under den förvärmda grillen och tillaga i ytterligare 3 till 4 minuter, håll noga koll, tills ovansidan är helt fast, lätt gyllene och genomstekt. Frittern ska kännas fast i mitten när du trycker på den.

Step 7

Ta ut frittern från pannan och låt den svalna i 5 minuter innan du skär den i 8 lika bitar. Servera 2 bitar per person med en generös näve ruccola och en sked av den färska salsan ovanpå. Denna portionsstorlek säkerställer att den glykemiska belastningen förblir låg på 11,3 per portion. Förvara resterande bitar och salsa i separata lufttäta behållare i kylan i upp till 3 dagar för bekväm meal prep.

Step 8

För optimal blodsockerkontroll, ät ruccolasalladen först, följt av fritterbitarna toppade med salsa. Denna ätordning hjälper fibrer att nå matsmältningssystemet först, vilket dämpar glukosresponsen från majsen. Om du har strikta behov av blodsockerhantering, överväg att använda zucchini eller blomkål istället för majs för en ännu lägre glykemisk påverkan.