

Medelhavsinspirerad äggröra med grönsaker och fetaost

En proteinrik frukost med lågt GI med fluffiga ägg, färska grönsaker och smakrik fetaost – perfekt för stabila blodsockernivåer under hela förmiddagen.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 10 min

Portioner: 1

GL 1.9 / GI 26

Ingredienser

GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar stora ägg, lätt vispade

GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber liten tomat, hackad

GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs babyspenat, finhackad

Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption fetaost, smulad

Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact extra virgin olivolja

To taste - no glycemic impact salt och svartpeppar

GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice skiva lågkolhydratbröd

Instruktioner

Step 1

Knäck äggen i en liten skål och vispa lätt med en gaffel tills gulor och vitor precis har blandats. Krydda med en nypa salt och nymald svartpeppar.

Step 2

Skölj och hacka babyspenaten fint. Tärna tomaten i små, lagom stora bitar och ta bort överskott av kärnor om så önskas för att undvika för mycket vätska.

Step 3

Lägg lågkolhydratbrödskivan i brödrosten och ställ in den på önskad rostad nivå. Starta rostningen nu så att den är klar när din äggröra är färdig.

Step 4

Hetta upp olivoljan i en stekpanna med non-stick-beläggning på medelvärme. När oljan glimmar, tillsätt den hackade tomaten och stek i 2 minuter under omrörning då och då, tills den börjar mjukna och släppa sin saft.

Step 5

Tillsätt den hackade spenaten i pannen och rör om i 30 sekunder tills den vissnar och minskar i volym. Restvärmen kommer att tillaga den perfekt utan att överkoka den.

Step 6

Håll de vispade äggen över grönsakerna och sänk värmen till mellan-låg. Låt äggen ligga ostörda i 20 sekunder, vik sedan försiktigt och rör om med en stekspade för att skapa mjuka klumpar. Fortsätt tillaga i 2-3 minuter tills äggen är mjukt stelnade men fortfarande lite krämiga.

Step 7

Ta omedelbart bort pannen från värmen för att undvika överkokning. Smula fetaosten över äggrörorna och låt den mjukna lite från restvärmen. Lägg över på en tallrik tillsammans med ditt rostade lågkolhydratbröd och servera omedelbart för bästa konsistens och bordsockerfördejar.
