

Düşük Glisemik İndeksli Bulut Yumurtalar ve Protein Açısından Zengin Varyasyonları

Kan şekerini yükseltmeyen, kabarık ve protein dolu bulut yumurtalar. 15 dakikada hazır, sabah boyunca dengeli enerji için beş lezzetli düşük karbonhidratlı varyasyon.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 4

GL 0.1 / GI 30

Malzemeler

Separate whites from yolks büyük yumurta

deniz tuzu

karabiber

For ham and Swiss variation dilimlenmiş jambon, küp doğranmış

For ham and Swiss variation İsviçre peyniri, rendelenmiş

For garlic parmesan variation sarımsak tozu

For garlic parmesan variation rendelenmiş parmesan peyniri

For bacon cheddar variation pişmiş pastırma, ufalanmış

For bacon cheddar variation kaşar peyniri, rendelenmiş

For Gruyere chive variation Gruyere peyniri, rendelenmiş

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-bulut-yumurtalar-ve-protein-acisindan-zengin-varyasyonlari

For Gruyere chive variation taze frenk soğanı, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 450°F (232°C) sıcaklığa ısıtın. Yapışmayı önlemek ve kolay temizlik sağlamak için büyük bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

Step 2

Yumurta aklarını sarılarından dikkatlice ayırın, dört akı da büyük bir karıştırma kabına koyun. Her sarıyı kendi küçük kabına aktarın, bozulmamış ve kırılmamış tutun. Bu ayırım, karakteristik bulut dokusunu elde etmek için çok önemlidir.

Step 3

Bir el mikseri kullanarak orta-yüksek hızda, sert ve parlak tepeler oluşana kadar yumurta aklarını 3-4 dakika çırpın. Çırpıcıları kaldırdığınızda aklar dik durmalı ve şekillerini sağlam tutmalıdır. Bu havadar bulut tabanını oluşturur.

Step 4

Bir spatula kullanarak deniz tuzu ve karabiberi çırpılmış aklara nazıkçe katlayın. Bir varyasyon yapıyorsanız, hava kabarcıklarını korumak için katlama hareketiyle seçtiğiniz eklemeleri (peynir, jambon, pastırma, sarımsak tozu, frenk soğanı veya krem peynir) dikkatlice ekleyin. Temel versiyon için sadece tuz ve biberle devam edin.

Step 5

Çırpılmış yumurta akı karışımını hazırlanmış fırın tepsisine kaşıkla alın, aralarında boşluk bırakarak dört eşit boyutlu yığın oluşturun. Kaşığınızın arkasını kullanarak her bulutun ortasında yumurta sarısını tutacak kadar büyük derin bir çukur oluşturun.

Step 6

Fırın tepsisini önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve tam olarak 3 dakika pişirin. Bulutlar hafifçe pişmeye başlamalı ve tepelerde açık altın rengi oluşmalıdır.

Step 7

Tepsiyi fırından çıkarın ve sarıları kırmamaya dikkat ederek her çukura bir yumurta sarısını dikkatlice kaydırın. Hemen fırına geri koyun ve akışkan sarılar için ek 2-3 dakika veya tamamen pişmiş sarılar için 4-5 dakika pişirin.

Step 8

Sarılar istediğiniz pişme derecesine ulaştığında ve bulutlar kenarlarda altın rengi ve çıtır olduğunda fırından çıkarın. En iyi doku ve lezzet için sıcakken hemen servis yapın. Bu protein açısından zengin bulutlar, kan şekeri artışları olmadan sürdürülebilir enerji sağlar.