

Schwarze Bohnensuppe aus dem Slow Cooker mit niedrigem GI

Eine blutzuckerfreundliche schwarze Bohnensuppe voller Ballaststoffe und pflanzlichem Eiweiß. Diese herzhafe vegetarische Mahlzeit liefert anhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 20 min Kochen: 120 min Gesamt: 140 min Portionen: 8

GL 12.3 / GI 26

Zutaten

Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar grüne Chilis

Choose low-sodium variety without added sugars stückige Salsa

Low-sodium preferred; liquid base Gemüsebrühe

GI: 10 (low); provides prebiotic fiber weiße Zwiebel, fein gehackt

Supports insulin sensitivity and adds depth Knoblauch, gehackt

May help improve glucose metabolism gemahlener Kreuzkümmel

Capsaicin supports metabolic health Chilipulver

Adds color and antioxidants Paprikapulver

Adjust to taste preference Salz

Enhances nutrient absorption schwarzer Pfeffer, gemahlen

Anleitung

Step 1

Gib die abgetropften und abgespülten schwarzen Bohnen in deinen Slow Cooker. Das Abspülen entfernt überschüssiges Natrium und verbessert die Verdaulichkeit.

Step 2

Füge die grünen Chilis, die stückige Salsa, die Gemüsebrühe, die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch zu den Bohnen im Slow Cooker hinzu.

Step 3

Streue den Kreuzkümmel, das Chilipulver, das Paprikapulver, Salz und schwarzen Pfeffer darüber. Rühre alles gründlich um, damit die Gewürze gleichmäßig in der Mischung verteilt sind.

Step 4

Decke den Slow Cooker mit dem Deckel ab und stelle ihn auf hohe Hitze. Koche 2 Stunden lang und rühre einmal zur Halbzeit (nach 1 Stunde) um, um Ankleben zu verhindern und gleichmäßiges Garen zu gewährleisten.

Step 5

Wenn das Kochen abgeschlossen ist, nimm den Deckel ab und rühre die Suppe gut um. Schöpfe vorsichtig 3 Tassen der Suppenmischung ab und gib sie in einen Hochleistungsmixer.

Step 6

Püriere die abgeschöpfte Suppe etwa 30-45 Sekunden lang, bis sie vollständig glatt und cremig ist. Dieser pürierte Teil verleiht der Suppe eine luxuriöse Textur, während einige Bohnen ganz bleiben für Ballaststoffe und Sättigung.

Step 7

Gieße das glatte Bohnenpüree zurück in den Slow Cooker und rühre gründlich um, damit es sich mit der restlichen stückigen Suppe verbindet. Das Ergebnis sollte eine cremige Suppe mit sichtbaren Bohnenstücken sein.

Step 8

Serviere heiß in 1,5-Tassen-Portionen, garniert mit blutzuckerfreundlichen Toppings wie gewürfelter Avocado, einem Klecks griechischem Joghurt, frischem Koriander oder geröstetem nicht-stärkehaltigem Gemüse wie Paprika, Zucchini oder Blumenkohl. Für optimale glykämische Kontrolle kombiniere mit einer Beilage aus Blattgemüse mit Olivenöl und iss das Gemüse zuerst.