

Blutzuckerfreundliche Hanf-Chia-Frühstücksschale über Nacht

Ein blutzuckerfreundliches Frühstück, das traditionelle Haferflocken durch Hanfsamen und Chiasamen ersetzt – für anhaltende Energie ohne Blutzuckerspitzen.

Vorbereitung: 5 min

Gesamt: 245 min

Portionen: 1

GL 2.9 / GI 11

Zutaten

Complete protein source with minimal glycemic impact Hanfsamen

High-fiber, low-carb thickener Kokosmehl

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties Vanille-Proteinpulver

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption Chiasamen

Use unsweetened variety to avoid added sugars ungesüßte Mandelmilch

May help improve insulin sensitivity gemahlener Zimt

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants frische gemischte Beeren

Anleitung

Step 1

Wähle ein sauberes Einmachglas oder einen luftdichten Behälter mit mindestens 350 ml

Fassungsvermögen für die richtige Ausdehnung der Chiasamen über Nacht

Step 2

Gib die Hanfsamen (3 EL), Kokosmehl (0,5 EL) und ungesüßtes Proteinpulver (2 EL) in das Glas. Diese trockenen Zutaten bilden die Protein- und Ballaststoffbasis, die den Blutzucker stabilisiert.

Step 3

Streue die Chiasamen (2 EL) und gemahlenen Zimt (0,25 TL) hinein und verteile sie gleichmäßig im Glas.

Step 4

Gieße die ungesüßte Mandelmilch (160 ml) über die trockenen Zutaten. Verwende eine Gabel oder einen kleinen Schneebesen, um 30-45 Sekunden lang kräftig zu rühren und sicherzustellen, dass keine Klumpen übrig bleiben und alle Zutaten vollständig vermischt sind. Achte besonders darauf, alle Proteinpulver-Klumpen aufzubrechen.

Step 5

Verschließe das Glas fest mit einem Deckel und schüttle es sanft, um vollständiges Vermischen sicherzustellen. Stelle es für mindestens 4 Stunden oder vorzugsweise über Nacht (8-12 Stunden) in den Kühlschrank, damit die Chiasamen die Flüssigkeit aufnehmen und eine cremige, puddingartige Konsistenz erzeugen können.

Step 6

Wenn du bereit bist zu servieren, nimm es aus dem Kühlschrank und rühre gut um. Wenn die Mischung für deinen Geschmack zu dick ist, füge 1-2 Esslöffel zusätzliche ungesüßte Mandelmilch hinzu und rühre, bis du die gewünschte Konsistenz erreicht hast.

Step 7

Belege mit frischen Beeren (0,5 Tasse) und optionalen Zugaben wie Kakaonibs, ungesüßten Kokosflocken oder einem Klecks Mandelbutter. Für optimale Blutzuckerkontrolle iss die Beeren zuletzt oder mische sie ein, um ihre Glukoseaufnahme zu verlangsamen. Genieße sofort, solange es kalt ist.