

Grüner Ingwer Fab 4 Smoothie

Ein nährstoffreicher Smoothie mit niedrigem glykämischen Index, entzündungshemmendem Ingwer, Protein und gesunden Fetten zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und für anhaltende Energie.

Vorbereitung: 3 min

Gesamt: 3 min

Portionen: 1

GL 1.2 / GI 19

Zutaten

Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein Vanille-Proteinpulver

MCT-Öl

Akazienfaser

Gurke, gewürfelt

juice from half a lemon frischer Zitronensaft

or use a fresh ginger turmeric shot frischer Ingwer, gerieben

adjust amount for desired consistency gefiltertes Wasser oder ungesüßte Mandelmilch

Anleitung

Step 1

Stelle alle Zutaten bereit und vergewissere dich, dass dein Proteinpulver, MCT-Öl und Akazienfaser abgemessen und griffbereit sind. Wenn du frische Ingwerwurzel verwendest, schäle und reibe sie fein, um maximalen Geschmack und nützliche Verbindungen freizusetzen.

Step 2

Wasche die Gurke gründlich und schneide sie in kleine Stücke, damit dein Mixer sie leichter verarbeiten kann. Halbiere die Zitrone und presse sie aus, entferne dabei alle Kerne.

Step 3

Gib zuerst die Flüssigkeit in deinen Hochleistungsmixer - gieße 250 bis 375 ml gefiltertes Wasser oder ungesüßte Mandelmilch hinein, je nachdem, wie dickflüssig du deinen Smoothie bevorzugst.

Step 4

Gib das Proteinpulver, MCT-Öl und die Akazienfaser in den Mixer. Diese Zutaten bilden die Grundlage für Blutzuckerstabilität, indem sie Protein, gesunde Fette und lösliche Ballaststoffe liefern.

Step 5

Füge die gewürfelte Gurke, den frischen Zitronensaft und den geriebenen Ingwer zum Mixer hinzu. Die Gurke sorgt für Hydration und Mineralien, während Zitrone den Geschmack auffrischt und Ingwer entzündungshemmende Vorteile bietet.

Step 6

Verschließe den Mixerdeckel fest und mixe auf höchster Stufe für 45-60 Sekunden, bis alles vollständig glatt und cremig ist. Die Mischung sollte gleichmäßig grün sein, ohne sichtbare Gurken- oder Ingwerstücke.

Step 7

Probiere und passe die Konsistenz an, indem du bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügst, oder mixe ein paar Eiswürfel ein für eine kältere, dickere Textur. Gieße den Smoothie in ein großes Glas und trinke ihn sofort für maximale Nährstofferhaltung und Blutzuckervorteile. Für optimale Blutzuckerkontrolle trinke diesen Smoothie langsam über 15-20 Minuten, anstatt ihn schnell hinunterzukippen.