

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 über den ganzen Tag.

Vorbereitung: 3 min

Gesamt: 5 min

Portionen: 1

GL 1.2 / GI 19

Zutaten

scoop size approximately 30g Vanille-Proteinpulver

MCT-Öl

Akazienfaser

Gurke, gehackt

juice from half a lemon frischer Zitronensaft

frischer Ingwer, gerieben

adjust amount for desired consistency gefiltertes Wasser oder ungesüßte Mandelmilch

Anleitung

Step 1

Stelle alle Zutaten bereit und achte darauf, dass dein Proteinpulver, MCT-Öl und Akazienfaser abgemessen und griffbereit sind. Diese Vorbereitung sorgt für reibungsloses Mixen ohne Unterbrechung.

logifoodcoach.com/recipes/gruener-ingwer-fab-4-smoothie

Step 2

Wasche die Gurke gründlich und schneide sie in kleine Stücke, um das Mixen zu erleichtern. Schneide die Zitrone in zwei Hälften und presse eine Hälfte aus, entferne dabei alle Kerne.

Step 3

Schäle und reibe den frischen Ingwer mit einer Microplane oder feinen Reibe. Frischer Ingwer bietet überlegene entzündungshemmende Vorteile im Vergleich zu getrocknetem Pulver.

Step 4

Gib zuerst die Flüssigkeit in deinen Hochleistungsmixer - beginne mit 250 ml gefiltertem Wasser oder ungesüßter Mandelmilch. Wenn du zuerst Flüssigkeit hinzufügst, verhinderst du, dass Zutaten an den Klingen kleben bleiben.

Step 5

Schichte die restlichen Zutaten ein: Proteinpulver, MCT-Öl, Akazienfaser, gehackte Gurke, Zitronensaft und geriebenen Ingwer. Diese Schichttechnik sorgt für optimales Mixen.

Step 6

Verschließe den Mixerdeckel und mixe auf höchster Stufe für 45-60 Sekunden, bis alles vollkommen glatt und cremig ist. Die Mischung sollte gleichmäßig sein ohne sichtbare Stückchen.

Step 7

Prüfe die Konsistenz und füge die restlichen 60 ml Flüssigkeit hinzu, wenn du einen dünneren Smoothie bevorzugst. Mixe weitere 10-15 Sekunden, um alles zu vermischen.

Step 8

Gieße ihn in ein großes Glas und trinke ihn sofort für maximale Nährstofferhaltung. Trink langsam über 15-20 Minuten, um die Blutzuckerreaktion und Sättigungssignale zu optimieren.