

Blutzucker-freundlicher mexikanischer Schwarzbohnenalat mit gebackenen Tortilla-Chips

Ballaststoffreiche schwarze Bohnen und cremige Avocado schaffen einen blutzuckerfreundlichen Salat, der sättigend, farbenfroh und voller Nährstoffe für konstante Energie ist.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 12 min

Gesamt: 22 min

Portionen: 4

GL 15.0 / GI 37

Zutaten

Use whole wheat tortillas for even lower GI; keep portions small as these are moderate GI
Mehl-Tortillas, in kleine Stücke geschnitten

natives Olivenöl extra

Cajun- oder mexikanische Gewürzmischung

Eisbergsalat, gehackt

Excellent low-GI protein source (GI ~30); rinsing reduces sodium konservierte schwarze Bohnen, gespült und abgetropft

Kirschtomaten, halbiert

Nearly zero GI; healthy fats slow glucose absorption reife Avocados, entkernt, geschält und in Scheiben geschnitten

frische Limette, ausgepresst

frische Koriander-Blätter

Anleitung

Step 1

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200°C (180°C Umluft/400°F/Gasstufe 6) vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus für einfaches Reinigen.

Step 2

Schneiden Sie die Mehl-Tortillas in mundgerechte Stücke, etwa 2-3 cm große Quadrate. Verteilen Sie sie gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech in einer einzelnen Schicht, um gleichmäßiges Knusprig-Werden zu gewährleisten.

Step 3

Träufeln Sie das Olivenöl über die Tortillastücke und bestreuen Sie mit der Cajun- oder mexikanischen Gewürzmischung. Vermischen Sie alles mit Ihren Händen, bis die Stücke gleichmäßig überzogen sind. Backen Sie für 10-12 Minuten, überprüfen Sie nach 8 Minuten, bis sie golden und knusprig sind. Die Backmethode hält den GI bei etwa 60 im Vergleich zu frittierten Chips, die über 75 GI überschreiten können. Beiseite stellen und vollständig abkühlen lassen für maximale Knusprigkeit.

Step 4

Während die Tortilla-Chips backen, bereiten Sie Ihr Gemüse vor. Hacken Sie den Romanasalat in mundgerechte Stücke und legen Sie ihn in eine große Servierschüssel. Romanasalat bietet deutlich mehr Vitamine A, K und Folat als Eisbergsalat, während er die gleiche niedrige glykämische Auswirkung behält. Halbieren Sie die Kirschtomaten und geben Sie sie zur Schüssel.

Step 5

Spülen Sie die schwarzen Bohnen gründlich unter kaltem Wasser in einem Sieb, um überschüssiges Natrium und Stärke zu entfernen. Gut abtropfen lassen und zur Salatschüssel geben. Die schwarzen Bohnen bilden die Grundlage dieser niedrig-GI-Mahlzeit mit ihrem GI von etwa 30 und hohem Ballaststoffgehalt.

Step 6

Schneiden Sie die Avocados in zwei Hälften, entfernen Sie die Kerne und schöpfen Sie das Fruchtfleisch heraus. In gleichmäßige Stücke schneiden und sofort mit dem frischen Limettensaft in einer kleinen Schüssel vermischen, um Bräunung zu verhindern und hellen Geschmack hinzuzufügen. Die gesunde Fette in der Avocado helfen, die Kohlenhydrataufnahme zu verlangsamen und die gesamte glykämische Reaktion der Mahlzeit zu senken.

Step 7

Geben Sie die mit Limette angemachte Avocado zur Salatschüssel. Vermischen Sie alle Zutaten vorsichtig, ohne die Avocado zu zerdrücken. Für optimale Blutzuckerkontrolle können Sie zuerst das Gemüse essen, dann die Bohnen und Avocado, was hilft, die Glukoseaufnahme zu moderieren.

Step 8

Verteilen Sie den Salat auf 4 Servierteller oder Schüsseln, wobei jede Portion etwa 1,5 Tassen beträgt. Toppen Sie jede Portion mit etwa 1/4 Tasse der knusprigen Tortilla-Chips und garnieren Sie mit frischen Koriander-Blättern kurz vor dem Servieren. Sofort servieren für den besten Texturkontrast zwischen knusprigen Chips und frischem Gemüse. Diese Portionsgröße bietet ausgewogene Makronährstoffe, während die glykämische Last bei etwa 15 pro Portion bleibt.