

Low-GI-Gazpacho-Rezept mit frischen Paprika

Eine lebendige, blutzuckerfreundliche kalte Suppe voller Antioxidantien und Ballaststoffe. Dieser erfrischende spanische Klassiker liefert Vitamin C, ohne den Blutzucker zu erhöhen. Ergibt 1-2 Portionen.

Vorbereitung: 8 min

Kochen: 2 min

Gesamt: 10 min

Portionen: 1

GL 7.2 / GI 25

Zutaten

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity

Tomatenpassata (Tomatenmark)

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact rote Paprika, entkernt und gehackt

Capsaicin may support metabolic health rote Chilischote, entkernt und gehackt

Contains allicin which may help regulate blood sugar Knoblauchzehe, zerdrückt

Acidity helps lower glycemic response Sherryessig

Citrus acids moderate glucose absorption frischer Limettensaft

Anleitung

Step 1

Bereiten Sie alle Gemüsesorten vor, indem Sie die rote Paprika entkernen und grob in Stücke hacken. Entfernen Sie die Samen aus der Chilischote und hacken Sie sie fein. Schälen Sie die Knoblauchzehe und zerdrücken Sie sie.

Step 2

Gießen Sie die Tomatenpassata in Ihren Mixer oder ein hohes Gefäß, das für einen Stabmixer geeignet ist.

Step 3

Fügen Sie die gehackte rote Paprika, Chilischote und zerdrückten Knoblauch zur Passata hinzu.

Step 4

Messen Sie den Sherryessig und den frisch gepressten Limettensaft von einer halben Limette ab und fügen Sie ihn zur Mischung hinzu.

Step 5

Fügen Sie das native Olivenöl extra, Meersalz und eine Prise frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zur Mischung hinzu.

Step 6

Mixen Sie auf höchster Stufe 45-60 Sekunden lang, bis die Mischung vollständig glatt ist und keine Gemüsestücke mehr vorhanden sind. Die Mischung sollte seidenartig und gut emulgiert sein.

Step 7

Kosten Sie und würzen Sie nach Belieben mit zusätzlichem Meersalz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer nach.

Step 8

Für optimale Blutzuckerkontrolle kühlen Sie den Gazpacho mindestens 15 Minuten im Kühlschrank, bevor Sie ihn servieren, oder servieren Sie ihn sofort über Eiswürfeln.

Step 9

Gießen Sie in eine gekühlte Schüssel und genießen Sie als leichte Mahlzeit. Für bessere Blutzuckerkontrolle servieren Sie mit einer Proteinquelle wie gegrillten Garnelen oder essen Sie als Vorspeise vor Ihrem Hauptgang, um die Glukosereaktion Ihrer gesamten Mahlzeit zu moderieren.