
Bol petit-déjeuner overnight aux graines de chanvre et de chia à faible index glycémique

Un petit-déjeuner qui respecte la glycémie, remplaçant les flocons d'avoine traditionnels par des cœurs de chanvre et des graines de chia pour une énergie durable sans pic de glucose.

Préparation: 5 min

Total: 245 min

Portions: 1

GL 2.9 / GI 11

Ingédients

Complete protein source with minimal glycemic impact cœurs de chanvre

High-fiber, low-carb thickener farine de coco

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties protéine en poudre vanille

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption graines de chia

Use unsweetened variety to avoid added sugars lait d'amande non sucré

May help improve insulin sensitivity cannelle moulue

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants baies fraîches mélangées

Instructions

Step 1

Choisissez un bocal propre ou un récipient hermétique d'au moins 350 ml de capacité pour permettre l'expansion correcte des graines de chia pendant la nuit.

Step 2

Ajoutez les cœurs de chanvre (3 c. à soupe), la farine de coco (0,5 c. à soupe) et la protéine en poudre non sucrée (2 c. à soupe) dans le bocal. Ces ingrédients secs forment la base de protéines et de fibres qui stabilise la glycémie.

Step 3

Saupoudrez les graines de chia (2 c. à soupe) et la cannelle moulue (0,25 c. à thé), en les répartissant uniformément dans le bocal.

Step 4

Versez le lait d'amande non sucré (160 ml) sur les ingrédients secs. Utilisez une fourchette ou un petit fouet pour remuer vigoureusement pendant 30 à 45 secondes, en vous assurant qu'il ne reste aucun grumeau et que tous les ingrédients sont bien incorporés. Portez une attention particulière à défaire les grumeaux de protéine en poudre.

Step 5

Fermez hermétiquement le bocal avec un couvercle et secouez-le doucement pour assurer un mélange complet. Réfrigérez pendant au moins 4 heures, ou de préférence toute la nuit (8 à 12 heures), permettant aux graines de chia d'absorber le liquide et de créer une consistance crémeuse semblable à un pudding.

Step 6

Lorsque vous êtes prêt à servir, retirez du réfrigérateur et mélangez bien. Si le mélange est trop épais à votre goût, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de lait d'amande non sucré supplémentaire et remuez jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Step 7

Garnissez de baies fraîches (0,5 tasse) et d'ajouts optionnels comme des éclats de cacao, des flocons de coco non sucrés ou une cuillerée de beurre d'amande. Pour un contrôle optimal de la glycémie, mangez les baies en dernier ou mélangez-les pour ralentir leur absorption de glucose. Dégustez immédiatement bien froid.