

Smoothie Fab 4 au gingembre vert

Un smoothie riche en nutriments à faible indice glycémique avec du gingembre anti-inflammatoire, des protéines et des bonnes graisses pour stabiliser la glycémie et soutenir une énergie durable.

Préparation: 3 min

Total: 3 min

Portions: 1

GL 1.2 / GI 19

Ingrédients

- Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein poudre de protéines à la vanille
- huile MCT
- fibre d'acacia
- concombre, coupé en morceaux
- juice from half a lemon jus de citron frais
- or use a fresh ginger turmeric shot gingembre frais, râpé
- adjust amount for desired consistency eau filtrée ou lait d'amande non sucré

Instructions

Step 1

Rassemblez tous les ingrédients et assurez-vous que votre poudre de protéines, votre huile MCT et votre fibre d'acacia sont mesurées et prêtes. Si vous utilisez du gingembre frais, épluchez-le et râpez-le finement pour libérer un maximum de saveur et de composés bénéfiques.

Step 2

Lavez soigneusement le concombre et coupez-le en petits morceaux pour aider votre blender à le traiter plus facilement. Coupez le citron en deux et pressez-le en retirant les pépins.

Step 3

Ajoutez d'abord la base liquide dans votre blender puissant - versez 250 à 375 ml d'eau filtrée ou de lait d'amande non sucré selon l'épaisseur que vous préférez pour votre smoothie.

Step 4

Ajoutez la poudre de protéines, l'huile MCT et la fibre d'acacia dans le blender. Ces ingrédients constituent la base de la stabilité de la glycémie en fournissant des protéines, des bonnes graisses et des fibres solubles.

Step 5

Ajoutez le concombre coupé, le jus de citron frais et le gingembre râpé dans le blender. Le concombre ajoute de l'hydratation et des minéraux, tandis que le citron rehausse la saveur et le gingembre offre des bienfaits anti-inflammatoires.

Step 6

Fermez bien le couvercle du blender et mixez à vitesse élevée pendant 45 à 60 secondes jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et crémeux. Le mélange doit être uniformément vert sans morceaux visibles de concombre ou de gingembre.

Step 7

Goûtez et ajustez la consistance en ajoutant plus de liquide si nécessaire, ou mixez quelques glaçons pour une texture plus froide et plus épaisse. Versez dans un grand verre et consommez immédiatement pour une rétention maximale des nutriments et des bienfaits sur la glycémie. Pour un contrôle optimal du glucose, buvez ce smoothie lentement sur 15 à 20 minutes plutôt que de l'avaler d'un trait.