

# Bowl per colazione a basso indice glicemico con semi di canapa e chia

*Una colazione amica della glicemia che sostituisce l'avena tradizionale con semi di canapa e semi di chia per un'energia duratura senza picchi di glucosio.*

Preparazione: 5 min

Totale: 245 min

Porzioni: 1

**GL 2.9 / GI 11**

## Ingredienti

**Complete protein source with minimal glycemic impact** semi di canapa decorticati

**High-fiber, low-carb thickener** farina di cocco

**Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties** proteine in polvere alla vaniglia

**Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption** semi di chia

**Use unsweetened variety to avoid added sugars** latte di mandorla non zuccherato

**May help improve insulin sensitivity** cannella in polvere

**Lower glycemic fruit option rich in antioxidants** frutti di bosco freschi misti

## Istruzioni

### Step 1

Scegli un vasetto di vetro pulito o un contenitore ermetico con capacità di almeno 350ml per permettere la corretta espansione dei semi di chia durante la notte.

## **Step 2**

Aggiungi i semi di canapa decorticati (3 cucchiai), la farina di cocco (0,5 cucchiai) e le proteine in polvere non zuccherate (2 cucchiai) nel vasetto. Questi ingredienti secchi formano la base proteica e di fibre che stabilizza la glicemia.

## **Step 3**

Cospargi i semi di chia (2 cucchiai) e la cannella in polvere (0,25 cucchiaini), distribuendoli uniformemente nel vasetto.

## **Step 4**

Versa il latte di mandorla non zuccherato (160ml) sugli ingredienti secchi. Usa una forchetta o una piccola frusta per mescolare vigorosamente per 30-45 secondi, assicurandoti che non rimangano grumi e che tutti gli ingredienti siano completamente incorporati. Presta particolare attenzione a rompere eventuali grumi di proteine in polvere.

## **Step 5**

Sigilla bene il vasetto con un coperchio e dagli una leggera scossa per assicurare una miscelazione completa. Metti in frigorifero per almeno 4 ore, o preferibilmente durante la notte (8-12 ore), permettendo ai semi di chia di assorbire il liquido e creare una consistenza cremosa simile a un budino.

## **Step 6**

Quando sei pronto per servire, togli dal frigorifero e mescola bene. Se il composto è troppo denso per i tuoi gusti, aggiungi 1-2 cucchiai di latte di mandorla non zuccherato aggiuntivo e mescola fino a raggiungere la consistenza desiderata.

## **Step 7**

Guarnisci con frutti di bosco freschi (0,5 tazza) e aggiunte opzionali come granella di cacao, scaglie di cocco non zuccherate o un cucchiaio di burro di mandorle. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia i frutti di bosco per ultimi o mescolali per rallentare il loro assorbimento di glucosio. Gusta subito finché è freddo.