

Zwarte bonensoep uit de slowcooker met lage GI-optimalisatie

Een bloedsuikervriendelijke zwarte bonensoep boordevol vezels en plantaardig eiwit. Deze stevige vegetarische maaltijd levert langdurige energie zonder glucosepieken.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 120 min

Totaal: 140 min

Porties: 8

GL 12.3 / GI 26

Ingrediënten

Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld

One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar groene pepers

Choose low-sodium variety without added sugars grove salsa

Low-sodium preferred; liquid base groentebouillon

GI: 10 (low); provides prebiotic fiber witte ui, fijn gesnipperd

Supports insulin sensitivity and adds depth knoflook, fijn gesneden

May help improve glucose metabolism gemalen komijn

Capsaicin supports metabolic health chilipoeder

Adds color and antioxidants paprikapoeder

logifoodcoach.com/recipes/zwarte-bonensoep-uit-de-slowcooker-met-lage-gi-optimalisatie

Adjust to taste preference zout

Enhances nutrient absorption gemalen zwarte peper

Instructies

Step 1

Doe de uitgelekte en afgespoelde zwarte bonen in je slowcooker. Afspoelen verwijdert overtollig natrium en verbetert de verteerbaarheid.

Step 2

Voeg de groene pepers, grove salsa, groentebouillon, gesnipperde ui en gesneden knoflook toe aan de slowcooker bij de bonen.

Step 3

Strooi de komijn, chilipoeder, paprikapoeder, zout en zwarte peper erover. Roer alles goed door elkaar om ervoor te zorgen dat de kruiden gelijkmatig door het mengsel zijn verdeeld.

Step 4

Doe het deksel op de slowcooker en zet op hoog vuur. Kook 2 uur, roer één keer halverwege (na 1 uur) om aanbranden te voorkomen en gelijkmatig garen te garanderen.

Step 5

Haal na het koken het deksel eraf en roer de soep goed door. Schep voorzichtig 3 kopjes van het soepmengsel eruit en doe dit in een krachtige blender.

Step 6

Mix de gereserveerde soep tot volledig glad en romig, ongeveer 30-45 seconden. Dit gepureerde deel geeft de soep een luxe textuur terwijl sommige bonen heel blijven voor vezels en verzadiging.

Step 7

Giet de gladde bonenpuree terug in de slowcooker en roer grondig door om te mengen met de overgebleven grove soep. Het resultaat moet een romige soep zijn met zichtbare bonenstukjes erdoorheen.

logifoodcoach.com/recipes/zwarte-bonensoep-uit-de-slowcooker-met-lage-gi-optimalisatie

Step 8

Serveer warm in porties van 1,5 kopje, gegarneerd met bloedsuikervriendelijke toppings zoals gesneden avocado, een lepel Griekse yoghurt, verse koriander, of geroosterde zetmeelarme groenten zoals paprika, courgette of bloemkool. Voor optimale bloedsuikercontrole combineer je met een bijgerecht van bladgroenten met olijfolie en eet je eerst de groenten.