

Laagglychemische hennep & chia overnight ontbijtkom

Een bloedsuikervriendelijk ontbijt dat traditionele havermout vervangt door hennepzaad en chiazaad voor langdurige energie zonder de glucosepiek.

Vorbereiding: 5 min

Totaal: 245 min

Porties: 1

GL 2.9 / GI 11

Ingrediënten

Complete protein source with minimal glycemic impact hennepzaad

High-fiber, low-carb thickener kokosmeel

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties vanille eiwitpoeder

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption chiazaad

Use unsweetened variety to avoid added sugars ongezoete amandelmelk

May help improve insulin sensitivity gemalen kaneel

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants verse gemengde bessen

Instructies

Step 1

Kies een schone weckpot of luchtdichte container met minimaal 350ml inhoud voor de juiste uitzetting van het chiazaad gedurende de nacht.

Step 2

Voeg het hennepzaad (3 el), kokosmeel (0,5 el) en ongezoet eiwitpoeder (2 el) toe aan de pot. Deze droge ingrediënten vormen de eiwit- en vezelbasis die de bloedsuiker stabiliseert.

Step 3

Strooi het chiazaad (2 el) en gemalen kaneel (0,25 tl) erbij en verdeel ze gelijkmatig door de pot.

Step 4

Giet de ongezoete amandelmelk (160ml) over de droge ingrediënten. Gebruik een vork of kleine garde om 30-45 seconden krachtig te roeren, zodat er geen klontjes overblijven en alle ingrediënten volledig zijn opgenomen. Let vooral op het opbreken van eventuele eiwitpoederklontjes.

Step 5

Sluit de pot goed af met een deksel en schud voorzichtig om volledig te mengen. Zet minimaal 4 uur in de koelkast, of bij voorkeur een hele nacht (8-12 uur), zodat het chiazaad de vloeistof kan opnemen en een romige, puddingachtige consistentie creëert.

Step 6

Haal de pot uit de koelkast als je klaar bent om te serveren en roer goed door. Als het mengsel te dik is naar jouw voorkeur, voeg dan 1-2 eetlepels extra ongezoete amandelmelk toe en roer tot je de gewenste consistentie bereikt.

Step 7

Garneer met verse bessen (0,5 kop) en optionele toevoegingen zoals cacaonibs, ongezoete kokosrasp of een klodder amandelpasta. Voor optimale bloedsuikercontrole eet je de bessen als laatste of meng je ze erdoor om hun glucoseopname te vertragen. Geniet er direct van terwijl het koud is.