

Laagglycemische Groene Club Sandwich

Een voedingsrijke drielaagse sandwich met vezelrijke volkoren granen, romige avocado en verse groenten die je bloedsuikerspiegel niet doen stijgen.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 5 min

Totaal: 15 min

Porties: 1

GL 24.4 / GI 33

Ingrediënten

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) volkorenbrood of roggebrood plakjes

Chickpea-based, provides protein and fiber kant-en-klare hummus

Healthy fats slow glucose absorption kleine avocado, ontpit en in plakjes gesneden

Peppery greens, negligible glycemic impact rucola bladeren

Low GI (38), rich in lycopene cherrytomaatjes, in plakjes gesneden

Instructies

Step 1

Plaats drie plakjes volkorenbrood of roggebrood in je broodrooster en rooster tot goudbruin en knapperig. Het roosteren verhoogt licht het resistente zetmeel, wat gunstig is voor de bloedsuikerregulatie.

Step 2

Bereid ondertussen je groenten. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Snijd in dunne, gelijke plakjes. Was en droog de rucola bladeren en snijd de cherrytomaatjes in rondjes.

Step 3

Zodra het brood geroosterd is, leg alle drie plakjes op een schoon snijplank. Verdeel één eetlepel hummus gelijkmatig over één kant van elk plakje, tot aan de randen toe voor maximale smaak en eiwitverspreiding.

Step 4

Op het eerste plakje hummus-bedeekt toast leg je de helft van de avocadoplakjes in een gelijkmatige laag. Bedek met de helft van de rucola bladeren, gelijkmatig verdeeld, en voeg vervolgens de helft van de gesneden cherrytomaatjes toe. Kruid licht met vers gemalen zwarte peper.

Step 5

Plaats het tweede plakje toast erop, hummus-kant naar beneden, om de eerste laag van je clubsandwich te vormen. Druk voorzichtig aan zodat de lagen goed aan elkaar hechten.

Step 6

Op het tweede plakje leg je de resterende avocadoplakjes, gevolgd door de rest van de rucola bladeren en cherrytomaatjes. Kruid opnieuw naar smaak met zwarte peper.

Step 7

Bedek met het laatste plakje toast, hummus-kant naar beneden, en druk de hele sandwich voorzichtig maar stevig samen. Voor gemakkelijker eten kun je cocktailprikkers op vier punten gebruiken, vervolgens diagonaal in kwarten snijden.

Step 8

Serveer onmiddellijk terwijl het toast nog warm is. Voor optimale bloedsuikerregulatie eet je de sandwich langzaam en overweeg je eerst wat van de groentevulling op te eten voordat je alle broodlagen eet.