

Groene gember Fab 4 smoothie

Een voedingsrijke smoothie met lage glycemische waarde, ontstekingsremmende gember, eiwit en gezonde vetten om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren en langdurige energie te ondersteunen.

Vorbereiding: 3 min

Totaal: 3 min

Porties: 1

GL 1.2 / GI 19

Ingrediënten

Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein vanille eiwitpoeder

MCT-olie

acaciavezel

komkommer, in stukjes

juice from half a lemon vers citroensap

or use a fresh ginger turmeric shot verse gember, geraspt

adjust amount for desired consistency gefilterd water of ongezoete amandelmelk

Instructies

Step 1

Verzamel alle ingrediënten en zorg dat je eiwitpoeder, MCT-olie en acaciavezel afgemeten en klaar zijn. Als je verse gemberwortel gebruikt, schil en rasp deze dan fijn om maximale smaak en gunstige stoffen vrij te maken.

Step 2

Was de komkommer grondig en snijd in kleine stukjes om je blender te helpen deze gemakkelijker te verwerken. Snijd de citroen doormidden en pers het sap eruit, verwijder eventuele pitjes.

Step 3

Voeg eerst de vloeistof toe aan je krachtige blender - giet 1 tot 1,5 kopjes gefilterd water of ongezoete amandelmelk erin, afhankelijk van hoe dik je je smoothie wilt hebben.

Step 4

Voeg het eiwitpoeder, MCT-olie en acaciavezel toe aan de blender. Deze ingrediënten vormen de basis voor bloedsuikerstabiliteit door eiwit, gezonde vetten en oplosbare vezels te leveren.

Step 5

Voeg de gesneden komkommer, verse citroensap en gerasp gember toe aan de blender. De komkommer voegt hydratatie en mineralen toe, terwijl citroen de smaak verheldert en gember ontstekingsremmende voordelen biedt.

Step 6

Sluit het deksel van de blender goed af en mix op hoge snelheid gedurende 45-60 seconden tot het volledig glad en romig is. Het mengsel moet egaal groen zijn zonder zichtbare stukjes komkommer of gember.

Step 7

Proef en pas de consistentie aan door indien nodig meer vloeistof toe te voegen, of mix er een paar ijsblokjes doorheen voor een koudere, dikkere textuur. Schenk in een groot glas en drink direct op voor maximale voedingsstofbehoud en bloedsuikervoordelen. Voor optimale glucosecontrole drink je deze smoothie langzaam over 15-20 minuten in plaats van hem in één keer achterover te slaan.