

Laagglycemisch Spaans Gazpacho-recept met Verse Paprika's

Een levendige, bloedsuiker-vriendelijke koude soep vol antioxidanten en vezels. Deze verfrissende Spaanse klassieker levert vitamine C zonder bloedsuiker pieken. Geschikt voor 1-2 porties.

Vorbereiding: 8 min

Koken: 2 min

Totaal: 10 min

Porties: 1

GL 7.2 / GI 25

Ingrediënten

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity

tomatenpuree

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact rode paprika, ontpitst en gehakt

Capsaicin may support metabolic health rode chili-peper, ontpitst en gehakt

Contains allicin which may help regulate blood sugar knoflookteen, fijngestampt

Acidity helps lower glycemic response sherry-azijn

Citrus acids moderate glucose absorption vers limoensap

Instructies

Step 1

Bereid alle groenten voor door de rode paprika te ontpitten en grof in stukken te hakken.

Verwijder zaden uit de chili-peper en hak fijn. Pel en stamp de knoflookteen.

Step 2

Giet de tomatenpuree in je blender of een hoog vat geschikt voor een staafmixer.

Step 3

Voeg de gehakte rode paprika, chili-peper en fijngestampde knoflook toe aan de puree.

Step 4

Meet en voeg de sherry-azijn en vers geperst limoensap van een halve limoen toe aan het mengsel.

Step 5

Voeg de extra vergine olijfolie, zeezout en een snufje vers gemalen zwarte peper toe aan het mengsel.

Step 6

Blend op hoge snelheid gedurende 45-60 seconden totdat het volledig glad is en geen groentestukjes meer zichtbaar zijn. Het mengsel moet zijdeachtig en goed geëmulgeerd zijn.

Step 7

Proef en stel de kruiding naar wens aan met extra zeezout en vers gemalen zwarte peper.

Step 8

Voor optimaal bloedsuikerbeheer koelt u het gazpacho minstens 15 minuten in de koelkast voordat u het serveert, of serveer direct over ijsblokjes.

Step 9

Giet in een gekoelde kom en geniet als een lichte maaltijd. Voor betere glycemische controle serveer je het met een eiwitbron zoals gegrilde garnalen of eet het als voorgerecht voor je hoofdmaaltijd om de glucoserespons van je hele maaltijd te matigen.