

Veganistische erwtensoep met lage glycemische index

Een bloedsuikervriendelijke erwtensoep vol vezelrijke peulvruchten en groenten. Deze voedzame, plantaardige maaltijd houdt je verzadigd zonder je glucose te laten pieken.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 65 min

Totaal: 75 min

Porties: 4

GL 23.7 / GI 29

Ingrediënten

Healthy fat to slow glucose absorption olijfolie

Low GI vegetable, adds flavor grote gele ui, gesnipperd

Very low GI, high fiber bleekselderij, gesneden

Moderate GI when cooked, rich in fiber wortels, gesneden

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory teentjes knoflook, fijngehakt

No glycemic impact laurierblaadjes

No glycemic impact zwarte peper

No glycemic impact zeezout

No glycemic impact, antioxidant-rich verse tijm

No glycemic impact gedroogde oregano

logifoodcoach.com/recipes/veganistische-erwtensoep-met-lage-glycemische-index

No glycemic impact gerookte paprikapoeder

Low GI (25), excellent fiber and protein source spliterwten, gespoeld

Choose low-sodium, no added sugars groentebouillon

Minimal glycemic impact, adds umami tamari

Very low GI, enhances flavor vers citroensap

No glycemic impact, nutrient-dense verse peterselie, gehakt, voor garnering

Instructies

Step 1

Verhit de olijfolie in een grote braadpan of zware soeppan op middelhoog vuur. Zodra de olie glimt, voeg je de gesnipperde ui, bleekselderij, wortels en fijngehakte knoflook toe. Bak de groenten al roerend tot ze geurig worden en zacht beginnen te worden, ongeveer 5 tot 7 minuten. De groenten moeten zacht zijn maar niet bruin.

Step 2

Voeg de laurierblaadjes, zwarte peper, zeezout, verse tijm, gedroogde oregano en gerookte paprikapoeder toe aan de zachte groenten. Blijf ongeveer 1 minuut roeren om de kruiden te roosteren en hun aromatische oliën vrij te maken. Deze stap versterkt de smaakdiepte van je soep.

Step 3

Giet de gespoelde spliterwten erbij en roer ze door het groente- en kruidenmengsel, zodat ze gelijkmatig bedekt zijn. Kook nog een minuut, zodat de erwten wat van de smaken kunnen opnemen voordat je vloeistof toevoegt.

Step 4

Voeg de groentebouillon toe aan de pan en roer goed om alle ingrediënten te mengen. Verhoog het vuur om het mengsel aan de kook te brengen, verlaag dan direct het vuur tot laag. Dek de pan af met een deksel en laat de soep zachtjes sudderen voor ongeveer 60 minuten, of tot de spliterwten volledig zacht zijn en beginnen uit te vallen. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen.

logifoodcoach.com/recipes/veganistische-erwtensoepp-met-lage-glycemische-index

Step 5

Zodra de spliterwten zacht zijn en de soep de gewenste dikte heeft, verwijder je de laurierblaadjes en tijmtakjes en gooi je ze weg. Roer de tamari en het verse citroensap erdoor, wat de smaken opfrist en een subtiele zuurheid toevoegt. Proef en pas de smaak aan met extra zout en peper indien nodig.

Step 6

Voor optimaal bloedsuikerbeheer laat je de soep iets afkoelen voordat je hem opdient—dit zorgt ervoor dat resistent zetmeel zich vormt, wat de glycemische impact verder verlaagt. Schep de soep in kommen en garneer met vers gehakte peterselie en versgemalen zwarte peper. Voeg desgewenst een kleine hoeveelheid voedingsgist toe voor een kaasachtige smaak zonder zuivel.

Step 7

Bewaar restjes in een luchtdichte bak in de koelkast tot 5 dagen, of vries in voor tot 3 maanden. De soep wordt dikker als hij staat; voeg gewoon extra groentebouillon of water toe bij het opwarmen om de gewenste consistentie te bereiken. Deze soep past prachtig bij een grote groene salade die je eerst eet om je bloedsuikerrespons verder te stabiliseren.