

Svartbønnesuppe i slow cooker med lavt GI

En blodsukkervennlig svartbønnesuppe full av fiber og planteprotein. Dette mettende vegetarmåltidet gir langvarig energi uten blodsukkerstigninger.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 120 min

Totalt: 140 min

Porsjoner: 8

GL 12.3 / GI 26

Ingredienser

Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source svartbønner, skyllet og avrent

One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar grønne chili

Choose low-sodium variety without added sugars grovkornet salsa

Low-sodium preferred; liquid base grønnsaksbuljong

GI: 10 (low); provides prebiotic fiber hvitløk, finhakket

Supports insulin sensitivity and adds depth hvitløk, finhakket

May help improve glucose metabolism malt spisskummen

Capsaicin supports metabolic health chilipulver

Adds color and antioxidants paprika

logifoodcoach.com/recipes/svartbonnesuppe-i-slow-cooker-med-lavt-gi

Adjust to taste preference salt

Enhances nutrient absorption malt sort pepper

Instruksjoner

Step 1

Tilsett de avrente og skylte svartbønnene i slow cooker-innlegget ditt. Skylling fjerner overflødig natrium og forbedrer fordøyeligheten.

Step 2

Tilsett de grønne chiliene, grovkornet salsa, grønnsaksbuljong, finhakket løk og finhakket hvitløk til slow cookeren sammen med bønnene.

Step 3

Dryss over spisskummen, chilipulver, paprika, salt og sort pepper. Rør alt sammen grundig for å sikre at krydderene er jevnt fordelt i blandingen.

Step 4

Dekk slow cookeren med lokket og sett på høy varme. Kok i 2 timer, rør én gang midtveis (etter 1 time) for å forhindre at det setter seg og sikre jevn tilberedning.

Step 5

Når tilberedningen er ferdig, fjern lokket og rør suppen godt. Øs forsiktig opp 3 kopper av suppeblandingen og overfør til en kraftig blender.

Step 6

Blend den avsatte suppen til den er helt glatt og kremete, omtrent 30-45 sekunder. Denne purerte delen vil gi suppen en luksuriøs tekstur samtidig som noen bønner holdes hele for fiber og metthetsfølelse.

Step 7

Hell den glatte bønnepureen tilbake i slow cookeren og rør grundig for å blande med den gjenværende grove suppen. Resultatet skal være en kremete suppe med synlige bønnebiter gjennom hele.

logifoodcoach.com/recipes/svartbonnesuppe-i-slow-cooker-med-lavt-gi

Step 8

Server varm i 1,5-kopps porsjoner, toppet med blodsukkervennlige garniturer som terninger av avokado, en klatt gresk yoghurt, fersk koriander eller ristede ikke-stivelsesholdige grønnsaker som paprika, squash eller blomkål. For optimal glykemisk kontroll, server med en siderett av bladgrønnsaker med olivenolje og spis grønnsakene først.