

Lavglykemisk hemp- og chiafrøgrøt til frokost

En blodsukkervennlig frokost som erstatter tradisjonell havregrøt med hempfrø og chiafrø for langvarig energi uten blodsukkertopper.

Forberedelse: 5 min

Totalt: 245 min

Porsjoner: 1

GL 2.9 / GI 11

Ingredienser

Complete protein source with minimal glycemic impact hempfrø

High-fiber, low-carb thickener kokosmel

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties vaniljeproteinpulver

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption chiafrø

Use unsweetened variety to avoid added sugars usukket mandelmelk

May help improve insulin sensitivity malt kanel

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants ferske blandede bær

Instruksjoner

Step 1

Velg et rent syltetøyglass eller lufttett beholder med minst 350 ml kapasitet for at chiafrøene skal kunne svelle ordentlig over natten.

[Lavglykemisk-hemp-chia-overnight-breakfast-bowl](#)

Step 2

Tilsett hempfrøene (3 ss), kokosmelet (0,5 ss) og det usukkrede proteinpulveret (2 ss) i glasset. Disse tørre ingrediensene danner protein- og fibergrunnet som stabiliserer blodsukkeret.

Step 3

Dryss over chiafrøene (2 ss) og malt kanel (0,25 ts), og fordel dem jevnt i glasset.

Step 4

Hell den usukkrede mandelmelken (160 ml) over de tørre ingrediensene. Bruk en gaffel eller liten visp til å røre kraftig i 30-45 sekunder, og sørg for at det ikke er noen klumper igjen og at alle ingrediensene er godt blandet. Vær spesielt oppmerksom på å bryte opp eventuelle proteinpulverklumper.

Step 5

Lukk glasset godt med lokk og rist det forsiktig for å sikre fullstendig blanding. Sett det i kjøleskapet i minst 4 timer, eller helst over natten (8-12 timer), slik at chiafrøene kan absorbere væsken og skape en kremaktig, puddingaktig konsistens.

Step 6

Når du er klar til å servere, ta det ut av kjøleskapet og rør godt. Hvis blandingen er for tykk etter din smak, tilsett 1-2 ss ekstra usukket mandelmelk og rør til du får ønsket konsistens.

Step 7

Topp med ferske bær (0,5 kopp) og valgfrie tillegg som kakaonibs, usukkrede kokosflak eller en klatt mandelsmør. For optimal blodsukkerregulering bør du spise bærene til slutt eller blande dem inn for å bremse glukoseabsorpsjonen. Nyt umiddelbart mens det er kaldt.