

Lavkarbo Grønn Club Sandwich

En næringsrik triple-decker sandwich med fiberrik fullkorn, kremete avokado og friske grønnsaker som ikke vil få blodsukkeret ditt til å stige bratt.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 1

GL 24.4 / GI 33

Ingredienser

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) fuldkorns- eller rugbrødskiver

Chickpea-based, provides protein and fiber ferdig hummus

Healthy fats slow glucose absorption liten avokado, steinfritt og skåret i skiver

Peppery greens, negligible glycemic impact ruccolablader

Low GI (38), rich in lycopene kirsebærtomat, skåret i skiver

Instruksjoner

Step 1

Legg tre skiver fuldkorns- eller rugbrød i toasteren og rist til de er gylne og sprøe.

Risteprosessen øker motstanden mot stivelse litt, noe som er gunstig for blodsukkerkontroll.

Step 2

Mens brødet ristes, forbereder du grønnsakene. Del avokadoen i to, fjern steinen og skrap ut kjøttet. Skjær det i tynne, jevne skiver. Vask og tørk ruccolabladene, og skjær kirsebærtomatene i runder.

Step 3

Når brødet er ristet, legger du alle tre skivene på et rent skjærebrett. Spre ett spiseskjedd hummus jevnt over den ene siden av hver skive, helt ut til kantene for maksimal smak og proteinfordeling.

Step 4

På den første skiven med hummusdekkede toast, ordner du halvparten av avokadoskivene i et jevnt lag. Topp med halvparten av ruccolabladene, fordelt jevnt, og legg deretter til halvparten av de skårne kirsebærtomatene. Krydre lett med fersk malt svart pepper.

Step 5

Legg den andre skiven toast på toppen, hummusside ned, for å lage det første laget av club sandwichen din. Trykk ned forsiktig for å hjelpe lagene til å holde sammen.

Step 6

På toppen av den andre skiven ordner du de gjenværende avokadoskivene, etterfulgt av resten av ruccolabladene og kirsebærtomatene. Krydre igjen med svart pepper etter smak.

Step 7

Topp med den siste skiven toast, hummusside ned, og trykk hele sandwichen sammen forsiktig men bestemt. For lettere spising, sikrer du med cocktailpinner på fire steder, og skjærer deretter diagonalt i kvarter.

Step 8

Server umiddelbart mens tosten fortsatt er litt varm. For optimal blodsukkerkontroll, spis sandwichen sakte og vurder å spise noe av grønnsaksfyllingen først før du spiser alle brødlagene.