

# Grønn ingefær Fab 4-smoothie

En næringstett smoothie med lavt glykemisk innhold, antiinflammatorisk ingefær, protein og sunne fettstoffer som stabiliserer blodsukkeret og gir varig energi.

Forberedelse: 3 min

Totalt: 3 min

Porsjoner: 1

GL 1.2 / GI 19

## Ingredienser

**Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein** vaniljproteinpulver

MCT-olje

akasiafiber

agurk, hakket

**juice from half a lemon** fersk sitronsaft

**or use a fresh ginger turmeric shot** fersk ingefær, revet

**adjust amount for desired consistency** filtrert vann eller usøtet mandelmelk

## Instruksjoner

### Step 1

Samle alle ingrediensene og sørg for at proteinpulveret, MCT-oljen og akasiafiber er målt opp og klare. Hvis du bruker fersk ingefærrot, skrell og riv den fint for å frigjøre maksimal smak og gunstige forbindelser.

## Step 2

Vask agurken grundig og hakk den i små biter for å hjelpe blenderen med å behandle den lettere. Skjær sitronen i to og press ut saften, og fjern eventuelle frø.

## Step 3

Hell væsken først i kraftblenderens - hell i 1 til 1,5 kopper filtrert vann eller usøtet mandelmelk avhengig av hvor tykk du foretrekker smoothien din.

## Step 4

Tilsett proteinpulveret, MCT-oljen og akasiafiber i blenderen. Disse ingrediensene danner grunnlaget for blodsukkerstabilitet ved å gi protein, sunne fettstoffer og løselig fiber.

## Step 5

Tilsett den hakkede agurken, fersk sitronsaft og revet ingefær i blenderen. Agurken gir hydrering og mineraler, mens sitron gir friskhet til smaken og ingefær gir antiinflammatoriske fordeler.

## Step 6

Fest blenderlokket godt og blend på høy hastighet i 45-60 sekunder til blandingen er helt jevn og kremete. Blandingens skal være jevnt grønn uten synlige biter av agurk eller ingefær.

## Step 7

Smak og juster konsistensen ved å tilsette mer væske om nødvendig, eller blend inn noen isbiter for en kaldere, tykkere tekstur. Hell i et stort glass og drikk umiddelbart for maksimal næringsretensjon og blodsukkerfordeler. For optimal glukosekontroll, drikk denne smoothien sakte over 15-20 minutter i stedet for å sluke den raskt.