

Grønn ingefær Fab 4-smoothie

En næringstett smoothie med lavt glykemisk indeks, antiinflammatorisk ingefær, protein og sunne fettstoffer som stabiliserer blodsukkeret og gir vedvarende energi gjennom dagen.

Forberedelse: 3 min

Totalt: 5 min

Porsjoner: 1

GL 1.2 / GI 19

Ingredienser

scoop size approximately 30g vaniljeproteinpulver

MCT-olje

akasiafiber

agurk, hakket

juice from half a lemon fersk sitrønsaft

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 akasiafiberen er målt opp og klare. Denne forberedelsen sikrer jevn blanding uten avbrudd.

Step 2

Vask agurken grundig og hakk i små biter for å gjøre blandingen enklere. Skjær sitronen i to og press ut saften fra den ene halvdelen, og fjern eventuelle frø.

Step 3

Skrell og riv den ferske ingefæren med et rivjern eller finriv. Fersk ingefær gir bedre antiinflammatoriske fordeler sammenlignet med tørket pulver.

Step 4

Hell væsken først i den kraftige blenderen din - start med 1 kopp filtrert vann eller usøtet mandelmelk. Å tilsette væske først forhindrer at ingrediensene setter seg fast på bladene.

Step 5

Legg i de resterende ingrediensene: proteinpulver, MCT-olje, akasiafiber, hakket agurk, sitronsaft og revet ingefær. Denne lagdelingsteknikken sikrer optimal blanding.

Step 6

Fest blenderlokket og blend på høy hastighet i 45-60 sekunder til blandingen er helt glatt og kremaktig. Blandingens skal være jevn uten synlige biter.

Step 7

Sjekk konsistensen og tilsett de resterende 1/4 koppen væske hvis du foretrekker en tynnere smoothie. Blend i ytterligere 10-15 sekunder for å blande inn.

Step 8

Hell i et stort glass og drikk umiddelbart for maksimal næringsretensjon. Drikk sakte over 15-20 minutter for å optimalisere blodsukkerstigning og metthetssignaler.