

Lavt GI spansk gazpacho-oppskrift med ferske paprika

En levende, blodsukkervennlig kald suppe pakket med antioksidanter og fiber. Denne oppfriskende spanske klassikeren gir vitamin C uten å øke glukosen. Serverer 1-2 porsjoner.

Forberedelse: 8 min

Tilberedning: 2 min

Totalt: 10 min

Porsjoner: 1

GL 7.2 / GI 25

Ingredienser

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity tomatpuré

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact rød paprika, avfrødd og hakket

Capsaicin may support metabolic health rød chilipeprer, avfrødd og hakket

Contains allicin which may help regulate blood sugar hvitløkfedd, knust

Acidity helps lower glycemic response sherry-eddik

Citrus acids moderate glucose absorption fersk limejuice

Instruksjoner

Step 1

Forbered alle grønnsaker ved å avfrø og grovt hakke den røde paprikaen i biter. Fjern frø fra chilipeperen og hakk fint. Skrell og knust hvitløkfedden.

Step 2

Hell tomatpuréen i blenderen eller et høyt kar egnet for stavmikser.

Step 3

Tilsett den hakkede røde paprikaen, chilipeperen og knust hvitløk til tomatpuréen.

Step 4

Mål og tilsett sherry-eddiksen og fersk presset limejuice fra en halv lime til blandingen.

Step 5

Tilsett ekstra jomfru olivenolien, sjøsalt og en klype fersk malt svart pepper til blandingen.

Step 6

Bland på høy hastighet i 45-60 sekunder til helt glatt og ingen grønnsaksbiter gjenstår.
Blandingens skal være silkemyk og godt emulgert.

Step 7

Smak og juster krydringen med ekstra sjøsalt og fersk malt svart pepper etter ønske.

Step 8

For optimal blodsukkerkontroll, kjøøl gazpachoen i kjøleskapet i minst 15 minutter før servering, eller server umiddelbart over isbiter.

Step 9

Hell i en kjølt bolle og nyt som et lett måltid. For bedre glykemisk kontroll, server med en proteinkilder som grillet reke eller spis som en forrett før hovedretten for å hjelpe til med å moderere glukoseresponsen av hele måltidet.