

Miska śniadaniowa z konopi i chia o niskim indeksie glikemicznym

Śniadanie przyjazne dla poziomu cukru we krwi, które zastępuje tradycyjne płatki owsiane nasionami konopi i chia, zapewniając długotrwałą energię bez skoków glukozy.

Przygotowanie: 5 min

Razem: 245 min

Porcje: 1

GL 2.9 / GI 11

Składniki

Complete protein source with minimal glycemic impact łuskane nasiona konopi

High-fiber, low-carb thickener mąka kokosowa

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties waniliowe białko w proszku

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption nasiona chia

Use unsweetened variety to avoid added sugars niesłodzone mleko migdałowe

May help improve insulin sensitivity mielony cynamon

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants świeże mieszane jagody

Instrukcje

Step 1

Wybierz czysty słoik lub szczelny pojemnik o pojemności co najmniej 350 ml, aby nasiona chia mogły odpowiednio napęcznieć przez noc.

Step 2

Dodaj do słoika łuskane nasiona konopi (3 łyżki), mąkę kokosową (0,5 łyżki) i niesłodzone białko w proszku (2 łyżki). Te suche składniki tworzą bazę białkową i błonnikową, która stabilizuje poziom cukru we krwi.

Step 3

Wsyp nasiona chia (2 łyżki) i mielony cynamon (0,25 łyżeczki), rozkładając je równomiernie w słoiku.

Step 4

Wlej niesłodzone mleko migdałowe (160 ml) na suche składniki. Użyj widelca lub małej trzepaczki, aby energicznie mieszać przez 30-45 sekund, upewniając się, że nie pozostały żadne grudki i wszystkie składniki są całkowicie połączone. Zwróć szczególną uwagę na rozbicie grudek białka w proszku.

Step 5

Szczelnie zamknij słoik pokrywką i delikatnie potrząśnij, aby upewnić się, że wszystko jest dobrze wymieszane. Wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na noc (8-12 godzin), pozwalając nasionom chia wchłonąć płyn i stworzyć kremową konsystencję przypominającą budyni.

Step 6

Gdy będzie gotowe do podania, wyjmij z lodówki i dobrze wymieszaj. Jeśli mieszanka jest zbyt gęsta jak na twój gust, dodaj 1-2 łyżki dodatkowego niesłodzonego mleka migdałowego i mieszaj, aż osiągniesz pożądaną konsystencję.

Step 7

Udekoruj świeżymi jagodami (0,5 szklanki) i opcjonalnymi dodatkami, takimi jak kawałki kakao, niesłodzone płatki kokosowe lub łyżka masła migdałowego. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz jagody na końcu lub wymieszaj je, aby spowolnić wchłanianie glukozy. Zjedz od razu, póki jest zimne.