

Zielone smoothie z imbirem Fab 4

Smoothie o niskim indeksie glikemicznym, bogate w składniki odżywcze, z przeciwzapalnym imbirem, białkiem i zdrowymi tłuszczami, które stabilizują poziom cukru we krwi i wspierają długotrwałą energię.

Przygotowanie: 3 min

Razem: 3 min

Porcje: 1

GL 1.2 / GI 19

Składniki

Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein białko w proszku waniliowe

olej MCT

błonnik akacjowy

ogórek, pokrojony

juice from half a lemon świeży sok z cytryny

or use a fresh ginger turmeric shot świeży imbir, starty

adjust amount for desired consistency filtrowana woda lub mleko migdałowe bez cukru

Instrukcje

Step 1

Przygotuj wszystkie składniki i upewnij się, że białko w proszku, olej MCT i błonnik akacjowy są odmierzone i gotowe. Jeśli używasz świeżego korzenia imbiru, obierz go i zetrzyj drobno, aby uwolnić maksimum smaku i korzystnych związków.

Step 2

Dokładnie umyj ogórek i pokrój go na małe kawałki, aby ułatwić blenderowi jego przetworzenie. Przekrój cytrynę na pół i wyciśnij sok, usuwając pestki.

Step 3

Najpierw wlej płyn do wysokoobrotowego blendera - dodaj od 1 do 1,5 szklanki filtrowanej wody lub mleka migdałowego bez cukru, w zależności od tego, jak gęste smoothie preferujesz.

Step 4

Dodaj do blendera białko w proszku, olej MCT i błonnik akacjowy. Te składniki stanowią podstawę stabilności poziomu cukru we krwi, dostarczając białka, zdrowych tłuszczów i rozpuszczalnego błonnika.

Step 5

Dodaj do blendera pokrojony ogórek, świeży sok z cytryny i starty imbir. Ogórek dodaje nawodnienia i minerałów, cytryna rozjaśnia smak, a imbir zapewnia właściwości przeciwzapalne.

Step 6

Dokładnie zamknij pokrywę blendera i miksuj na wysokich obrotach przez 45-60 sekund, aż masa będzie całkowicie gładka i kremowa. Mieszanka powinna być jednolicie zielona, bez widocznych kawałków ogórka czy imbiru.

Step 7

Spróbuj i dostosuj konsystencję, dodając więcej płynu w razie potrzeby, lub wmixuj kilka kostek lodu, aby uzyskać zimniejszą, gęstsza teksturę. Przelej do dużej szklanki i wypij natychmiast, aby zachować maksimum składników odżywczych i korzyści dla poziomu cukru we krwi. Dla optymalnej kontroli glukozy pij to smoothie powoli przez 15-20 minut zamiast łykać je szybko.