

Zielone smoothie z imbirem Fab 4

Gęste odżywczo smoothie o niskim indeksie glikemicznym z przeciwzapalnym imbirem, białkiem i zdrowymi tłuszczami, które stabilizuje poziom cukru we krwi i wspiera długotrwałą energię przez cały dzień.

Przygotowanie: 3 min

Razem: 5 min

Porcje: 1

GL 1.2 / GI 19

Składniki

scoop size approximately 30g waniliowe białko w proszku

olej MCT

błonnik akacjowy

ogórek, pokrojony

juice from half a lemon świeży sok z cytryny

świeży imbir, starty

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

Instrukcje

Step 1

Zbierz wszystkie składniki i upewnij się, że białko w proszku, olej MCT i błonnik akacjowy są odmierzone i gotowe. To przygotowanie zapewnia płynne miksowanie bez przerw.

Step 2

Dokładnie umyj ogórka i pokrój na małe kawałki, aby ułatwić miksowanie. Przekrój cytrynę na pół i wyciśnij sok z jednej połowy, usuwając pestki.

Step 3

Obierz i zetrzyj świeży imbir na drobnej tarce lub mikrotarce. Świeży imbir zapewnia lepsze właściwości przeciwzapalne w porównaniu do suszonego proszku.

Step 4

Najpierw dodaj płynną bazę do mocnego blendera - zacznij od 1 szklanki filtrowanej wody lub mleka migdałowego bez cukru. Dodanie płynu na początku zapobiega przyklejaniu się składników do ostrzy.

Step 5

Ułóż warstwami pozostałe składniki: białko w proszku, olej MCT, błonnik akacjowy, pokrojony ogórek, sok z cytryny i starty imbir. Ta technika warstwowania zapewnia optymalne miksowanie.

Step 6

Zabezpiecz pokrywę blendera i miksuj na wysokich obrotach przez 45-60 sekund, aż będzie całkowicie gładkie i kremowe. Mieszanka powinna być jednolita bez widocznych kawałków.

Step 7

Sprawdź konsystencję i dodaj pozostałe 1/4 szklanki płynu, jeśli wolisz rzadsze smoothie. Miksuj przez dodatkowe 10-15 sekund, aby połączyć.

Step 8

Przelej do dużej szklanki i wypij natychmiast, aby zachować maksymalną zawartość składników odżywczych. Pij powoli przez 15-20 minut, aby zoptymalizować odpowiedź poziomu cukru we krwi i sygnały sytości.