

Svartbönssoppa i slow cooker med lågt GI

En blodsockervänlig svartbönssoppa fullpackad med fiber och växtprotein. Denna mättande vegetariska måltid ger långvarig energi utan blodsockertoppar.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 120 min

Totalt: 140 min

Portioner: 8

GL 12.3 / GI 26

Ingredienser

Three 15-oz cans; GI: 30 (low); excellent fiber and resistant starch source svartbönor, avrunna och sköljda

One 4-oz can; adds flavor without affecting blood sugar grön chili

Choose low-sodium variety without added sugars grov salsa

Low-sodium preferred; liquid base grönsaksbuljong

GI: 10 (low); provides prebiotic fiber gul lök, finhackad

Supports insulin sensitivity and adds depth vitlök, finhackad

May help improve glucose metabolism mald spiskummin

Capsaicin supports metabolic health chilipulver

Adds color and antioxidants paprikapulver

logifoodcoach.com/recipes/svartbonssoppa-i-slow-cooker-med-lagt-gi

Adjust to taste preference salt

Enhances nutrient absorption mald svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Lägg de avrunna och sköljda svartbönorna i din slow cooker. Sköljning tar bort överskott av natrium och förbättrar smältbarheten.

Step 2

Tillsätt den gröna chilin, grova salsan, grönsaksbuljongen, finhackad lök och finhackad vitlök till slow cookern tillsammans med bönorna.

Step 3

Strö över spiskummin, chilipulver, paprikapulver, salt och svartpeppar. Rör om allt ordentligt för att säkerställa att kryddorna fördelas jämnt i blandningen.

Step 4

Sätt på locket på slow cookern och ställ in på hög värme. Tillaga i 2 timmar, rör om en gång vid halvtid (efter 1 timme) för att förhindra fastbränning och säkerställa jämn tillagning.

Step 5

När tillagningen är klar, ta av locket och rör om soppan väl. Ösa försiktigt upp 7 dl av soppblandningen och överför till en höghastighetsmixer.

Step 6

Mixa den avsatta soppan tills den är helt slät och krämig, cirka 30-45 sekunder. Denna puréerade delen ger soppan en lyxig konsistens samtidigt som några bönor förblir hela för fiber och mättnadskänsla.

Step 7

Häll tillbaka bönpurén i slow cookern och rör om ordentligt för att blanda med den återstående grova soppan. Resultatet ska vara en krämig soppa med synliga bönbitar överallt.

logifoodcoach.com/recipes/svartbonssoppa-i-slow-cooker-med-lagt-gi

Step 8

Servera varm i portioner på 3,5 dl, toppad med blodsockervänliga tillbehör som tärnad avokado, en klick grekisk yoghurt, färsk koriander eller rostade icke-stärkelsehaltiga grönsaker som paprika, zucchini eller blomkål. För optimal blodsockerkontroll, kombinera med en sida av bladgrönsaker dressade med olivolja och ät grönsakerna först.