

Lågglykemisk frukostskål med hampafrön och chiafrön över natten

En blodsockervänlig frukost som ersätter traditionell havregryn med hampafrön och chiafrön för långvarig energi utan blodsockertoppen.

Förberedelse: 5 min

Totalt: 245 min

Portioner: 1

GL 2.9 / GI 11

Ingredienser

Complete protein source with minimal glycemic impact hampafrön

High-fiber, low-carb thickener kokosmjöl

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties vaniljproteinpulver

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption chiafrön

Use unsweetened variety to avoid added sugars osötad mandelmjök

May help improve insulin sensitivity mald kanel

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants färska blandade bär

Instruktioner

Step 1

Välj en ren glasburk eller lufttät behållare med minst 350 ml kapacitet för att chiafröna ska kunna svälla ordentligt över natten.

Step 2

Tillsätt hampafröna (3 msk), kokosmjölet (0,5 msk) och det osötade proteinpulvret (2 msk) i burken. Dessa torra ingredienser bildar protein- och fibergrunden som stabiliserar blodsockret.

Step 3

Strö över chiafröna (2 msk) och den malda kanelen (0,25 tsk), och fördela dem jämnt i burken.

Step 4

Häll den osötade mandelmjölken (160 ml) över de torra ingredienserna. Använd en gaffel eller liten visp för att röra kraftigt i 30-45 sekunder, så att inga klumpar finns kvar och alla ingredienser är helt inblandade. Var särskilt noga med att bryta upp eventuella proteinpulverklumpar.

Step 5

Förslut burken tätt med ett lock och skaka den försiktigt för att säkerställa fullständig blandning. Ställ i kylan i minst 4 timmar, eller helst över natten (8-12 timmar), så att chiafröna kan absorbera vätskan och skapa en krämig, puddingliknande konsistens.

Step 6

När du är redo att servera, ta ut från kylan och rör om ordentligt. Om blandningen är för tjock för din smak, tillsätt 1-2 matskedar extra osötad mandelmjolk och rör tills du når önskad konsistens.

Step 7

Toppa med färska bär (0,5 kopp) och valfria tillbehör som kakaonibs, osötade kokosflingor eller en klick mandelmör. För optimal blodsockerkontroll, åt bären sist eller blanda in dem för att sakta ner deras glukosupptag. Njut omedelbart medan den är kall.