

Lågglykem grön klubbasmörgås

En näringsrik trippeldäckad smörgås med fiberrik fullkorn, krämig avokado och färska grönsaker som inte höjer dina blodsocker.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 5 min

Totalt: 15 min

Portioner: 1

GL 24.4 / GI 33

Ingredienser

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) skivor fullkornsbröd eller rågbröd

Chickpea-based, provides protein and fiber färdig hummus

Healthy fats slow glucose absorption liten avokado, kärnad och skivad

Peppery greens, negligible glycemic impact ruccolablاد

Low GI (38), rich in lycopene körsbärstomater, skivade

Instruktioner

Step 1

Lägg tre skivor fullkornsbröd eller rågbröd i brödrosten och rosta tills de är gyllene bruna och sprö. Rostningsprocessen ökar det resistenta stärkelsen något, vilket är fördelaktigt för blodsocker kontroll.

Step 2

Medan brödet rostar förbereder du grönsakerna. Skär avokadot på mitten, ta bort kärnan och skopa ut fruktköttet. Skiva det i tunna, jämna skivor. Tvätta och torka ruccolabladet och skiva körsbärstomaterna i runda skivor.

Step 3

När brödet är rostat lägger du alla tre skivorna på ett rent skärbräde. Bred ett matskedsslag hummus jämnt på ena sidan av varje skiva, hela vägen till kanterna för maximal smak och proteinfördelning.

Step 4

På den första skivan hummusöverdraget bröd arrangerar du hälften av avokadoskivorna i ett jämnt lager. Toppa med hälften av ruccolabladet, fördelat jämnt, och lägg sedan på hälften av de skivade körsbärstomaterna. Krydda lätt med nymalen svartpeppar.

Step 5

Lägg den andra skivan bröd på toppen, hummusidan nedåt, för att skapa det första lagret i din klubb-smörgås. Tryck ned försiktigt för att hjälpa lagren att hålla ihop.

Step 6

På toppen av den andra skivan arrangerar du återstoden av avokadoskivorna, följt av resten av ruccolabladet och körsbärstomaterna. Krydda igen med svartpeppar efter smak.

Step 7

Toppa med den sista skivan bröd, hummusidan nedåt, och tryck ihop hela smörgåsen försiktigt men stadigt. För enklare ätande fäster du den med tandpetare på fyra ställen och skär sedan diagonalt i fyra delar.

Step 8

Servera omedelbar medan toasten fortfarande är något varm. För optimal blodsocker kontroll äter du smörgåsen långsamt och överväg att äta lite av grönsaksökningen först innan du äter alla brödlager.