

Grön ingefära Fab 4-smoothie

En näringsrik smoothie med lågt glykemiskt index som innehåller antiinflammatorisk ingefära, protein och nyttiga fetter för att stabilisera blodsockret och ge långvarig energi.

Förberedelse: 3 min

Totalt: 3 min

Portioner: 1

GL 1.2 / GI 19

Ingredienser

Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein vaniljproteinpulver

MCT-olja

acaciafiber

gurka, hackad

juice from half a lemon färsk citronsaft

or use a fresh ginger turmeric shot färsk ingefära, riven

adjust amount for desired consistency filtrerat vatten eller osötad mandelmjök

Instruktioner

Step 1

Samla alla ingredienser och se till att ditt proteinpulver, MCT-olja och acaciafiber är avmätta och redo. Om du använder färsk ingefärsrot, skala och riv den fint för att frigöra maximal smak och nyttiga föreningar.

Step 2

Tvätta gurkan noggrant och hacka den i små bitar för att hjälpa din mixer att bearbeta den lättare. Skär citronen på mitten och pressa ut saften, ta bort eventuella kärnor.

Step 3

Häll i vätskebasen först i din högeffektsmixer - häll i 1 till 1,5 dl filtrerat vatten eller osötad mandelmjök beroende på hur tjock du föredrar din smoothie.

Step 4

Tillsätt proteinpulvret, MCT-oljan och acaciafibern i mixern. Dessa ingredienser utgör grunden för blodsockerstabilitet genom att tillföra protein, nyttiga fetter och löslig fiber.

Step 5

Tillsätt den hackade gurkan, färsk citronsaft och riven ingefära i mixern. Gurkan tillför hydrering och mineraler, medan citronen ger fräschör och ingefäran ger antiinflammatoriska fördelar.

Step 6

Sätt på mixerlocket ordentligt och mixa på högsta hastighet i 45-60 sekunder tills det är helt slätt och krämigt. Blandningen ska vara enhetligt grön utan synliga bitar av gurka eller ingefära.

Step 7

Smaka av och justera konsistensen genom att tillsätta mer vätska om det behövs, eller mixa ner några isbitar för en kallare, tjockare konsistens. Håll upp i ett stort glas och konsumera omedelbart för maximal näringsretention och blodsockerfördelar. För optimal glukoskontroll, drick denna smoothie långsamt under 15-20 minuter istället för att svälja ner den snabbt.