

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 under dagen.

Förberedelse: 3 min

Totalt: 5 min

Portioner: 1

GL 1.2 / GI 19

Ingredienser

scoop size approximately 30g vaniljproteinpulver

MCT-olja

acaciafibrer

gurka, hackad

juice from half a lemon färsk citronsaft

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 acaciafibrer är avmätta och redo. Denna förberedelse säkerställer smidig mixning utan avbrott.

Step 2

Skölj gurkan noggrant och hacka i små bitar för att underlätta mixningen. Skär citronen på mitten och pressa saften ur ena halvan, ta bort eventuella kärnor.

Step 3

Skala och riv den färska ingefäran med ett finrivjärn eller rivjärn. Färsk ingefära ger överlägsna antiinflammatoriska fördelar jämfört med torkad pulver.

Step 4

Häll i vätskebasen först i din högeffektmixer - börja med 2,5 dl filtrerat vatten eller osötad mandelmjök. Att tillsätta vätska först förhindrar att ingredienser fastnar på knivarna.

Step 5

Lägg i resterande ingredienser i lager: proteinpulver, MCT-olja, acaciafibrer, hackad gurka, citronsaft och riven ingefära. Denna lagringsteknik säkerställer optimal mixning.

Step 6

Sätt på mixerlocket och mixa på högsta hastighet i 45-60 sekunder tills det är helt slätt och krämigt. Blandningen ska vara jämn utan synliga bitar.

Step 7

Kontrollera konsistensen och tillsätt resterande 0,6 dl vätska om du föredrar en tunnare smoothie. Mixa i ytterligare 10-15 sekunder för att blanda in.

Step 8

Häll upp i ett stort glas och drick omedelbart för maximal näringsretention. Drick långsamt under 15-20 minuter för att optimera blodsockersvar och mättnadssignaler.