

Lågt GI spansk gazpacho-recept med färska paprikor

En vibrerande, blodsocker-vänlig kall soppa fylld med antioxidanter och fiber. Denna uppfriskande spansk klassiker levererar vitamin C utan att få blodsockret att stiga. Serverar 1-2 portioner.

Förberedelse: 8 min

Tillagning: 2 min

Totalt: 10 min

Portioner: 1

GL 7.2 / GI 25

Ingredienser

Choose unsweetened varieties; tomatoes have low GI due to fiber and acidity passata (tomatpuré)

Excellent source of vitamin C; very low glycemic impact röd paprika, frön borttagna och hackad

Capsaicin may support metabolic health röd chilipeppar, frön borttagna och hackad

Contains allicin which may help regulate blood sugar vitlöksklyfta, krossad

Acidity helps lower glycemic response sherry-vinäger

Citrus acids moderate glucose absorption färsk limejuice

Instruktioner

Step 1

Förbered alla grönsaker genom att ta bort frön från röd paprika och hacka den grovt i bitar. Ta bort frön från chilipepparen och hacka fint. Skala och krossa vitlöksklyftan.

Step 2

Häll passatan i din blendersbehållare eller ett högt kärl lämpligt för en stavblandare.

Step 3

Lägg till den hackade röda paprikan, chilipepparen och krossad vitlök till passatan.

Step 4

Mät och lägg till sherry-vinägern och färskpressad limejuice från en halv lime till blandningen.

Step 5

Lägg till extra virgin olivolja, havsalt och en nypa nymalen svartpeppar till blandningen.

Step 6

Blanda på högt tempo i 45-60 sekunder tills helt slät och inga grönsaksbitar återstår. Blandningen bör vara silkeslen och väl emulgerad.

Step 7

Smaka och justera kryddan med extra havsalt och nymalen svartpeppar efter önskemål.

Step 8

För optimal blodsocker-hantering, kyl gazpachon i kylskåpet i minst 15 minuter innan servering, eller servera omedelbar över isbitar.

Step 9

Häll i en kylskål och njut som en lätt måltid. För bättre glykemisk kontroll, servera tillsammans med en proteinkälla som grillad räka eller ät som en förrätt innan huvudrätten för att hjälpa till att moderera glukosresponsen från din hela måltid.
