

Düşük glisemik indeksli kenevir ve chia tohumlu gecelik kahvaltı kasesi

Kan şekeri dostu bir kahvaltı. Geleneksel yulafın yerine kenevir kalpleri ve chia tohumları kullanarak glukoz sıçraması olmadan uzun süreli enerji sağlar.

Hazırlık: 5 min

Toplam: 245 min

Porsiyon: 1

GL 2.9 / GI 11

Malzemeler

Complete protein source with minimal glycemic impact kenevir kalpleri

High-fiber, low-carb thickener hindistan cevizi unu

Choose unsweetened or stevia-sweetened varieties vanilyalı protein tozu

Expands to create creamy texture while slowing glucose absorption chia tohumları

Use unsweetened variety to avoid added sugars şekersiz badem sütü

May help improve insulin sensitivity öğütülmüş tarçın

Lower glycemic fruit option rich in antioxidants taze karışık meyveler

Talimatlar

Step 1

Chia tohumlarının gece boyunca düzgün şişmesi için en az 350 ml (12 ons) kapasiteli temiz bir kavanoz veya hava geçirmez kap seçin.

Step 2

Kavanoza kenevir kalplerini (3 yemek kaşığı), hindistan cevizi ununu (0,5 yemek kaşığı) ve şekeriz protein tozunu (2 yemek kaşığı) ekleyin. Bu kuru malzemeler kan şekerini dengeleyen protein ve lif tabanını oluşturuyor.

Step 3

Chia tohumlarını (2 yemek kaşığı) ve öğütölmüş tarçını (0,25 çay kaşığı) kavanozun içine serpin, kavanoz boyunca eşit şekilde dağıtın.

Step 4

Şekeriz badem sütünü (160 ml) kuru malzemelerin üzerine dökün. Bir çatal veya küçük çırpıcı kullanarak 30-45 saniye boyunca güçlü bir şekilde karıştırın, topak kalmadığından ve tüm malzemelerin tamamen karıştığından emin olun. Protein tozu topaklarını dağıtmaya özellikle dikkat edin.

Step 5

Kavanozun kapağını sıkıca kapatın ve tamamen karıştığından emin olmak için hafifçe çalkalayın. En az 4 saat veya tercihen bir gece (8-12 saat) buzdolabında bekletin, chia tohumlarının sıvıyı emmesine ve kremsi, puding benzeri bir kıvam oluşturmasına izin verin.

Step 6

Servis yapmaya hazır olduğunuzda buzdolabından çıkarın ve iyice karıştırın. Karışım tercihinize göre çok koyuysa, 1-2 yemek kaşığı ekstra şekeriz badem sütü ekleyin ve istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın.

Step 7

Üzerine taze meyveleri (0,5 su bardağı) ve kakao parçacıkları, şekeriz hindistan cevizi gevreğı veya bir kaşık badem ezmesi gibi isteğe bağlı eklemeler koyun. Optimal kan şekeri kontrolü için meyveleri en son yiyin veya glukoz emilimini yavaşlatmak için karıştırın. Soėukken hemen tadını çıkarın.