

Düşük Glisemik İndeksli Yeşil Club Sandwich

Lif açısından zengin tam tahıllar, kremalı avokado ve taze sebzelerden oluşan, kan şekerini yükseltmeyen üç katlı bir sandviç.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 5 min

Toplam: 15 min

Porsiyon: 1

GL 24.4 / GI 33

Malzemeler

Choose dense, seeded varieties for lowest GI (50-55) tam tahıllı veya çavdar ekmek dilimleri

Chickpea-based, provides protein and fiber hazır humus

Healthy fats slow glucose absorption küçük avokado, çekirdeği çıkarılmış ve dilimlenmiş

Peppery greens, negligible glycemic impact roka yaprakları

Low GI (38), rich in lycopene kiraz domates, dilimlenmiş

Talimatlar

Step 1

Üç dilim tam tahıllı veya çavdar ekmeği tostere koyun ve altın sarısı ve çıtır olana kadar kızartın. Kızartma işlemi dirençli nişastayı hafifçe artırır, bu da kan şekeri kontrolü için faydalıdır.

Step 2

Ekmek kızarıırken sebzelerinizi hazırlayın. Avokadoyu ikiye bölün, çekirdeği çıkarın ve etini kaşıyın. İnce ve eşit dilimler halinde kesin. Roka yapraklarını yıkayın ve kurutun, kiraz domatesleri halka şeklinde kesin.

Step 3

Ekmek kızarıldıktan sonra, üç dilimi de temiz bir kesme tahtasına yerleştirin. Her dilimin bir tarafına bir yemek kaşığı humusu eşit şekilde yayın, maksimum lezzet ve protein dağılımı için kenarlarına kadar uzanacak şekilde.

Step 4

Humusla kaplı ilk ekmek diliminde, avokado dilimlerinin yarısını eşit bir katman halinde düzenleyin. Roka yapraklarının yarısını eşit şekilde dağıtarak üzerine koyun, ardından dilimlenmiş kiraz domateslerin yarısını ekleyin. Taze çekilmiş siyah biber ile hafifçe tatlandırın.

Step 5

İkinci ekmek dilimini üzerine, humus tarafı aşağıya bakacak şekilde yerleştirerek club sandviçinizin ilk katmanını oluşturun. Katmanların bir arada kalmasına yardımcı olmak için hafifçe bastırın.

Step 6

İkinci dilimin üzerine, kalan avokado dilimlerini, ardından kalan roka yapraklarını ve kiraz domatesleri düzenleyin. Tadınıza göre tekrar siyah biber ile tatlandırın.

Step 7

Son ekmek dilimini üzerine, humus tarafı aşağıya bakacak şekilde koyun ve tüm sandvici hafifçe ama sıkı şekilde birlikte bastırın. Daha kolay yemek için dört noktada kokteyl çubukları ile sabitleyin, ardından çapraz olarak dörde bölün.

Step 8

Ekmek hala hafif sıcakken hemen servis edin. Optimal kan şekeri yönetimi için sandvici yavaş yavaş yiyin ve tüm ekmek katmanlarını tüketmeden önce sebze dolgusu yemenizi düşünün.