

Yeşil Zencefilli Fab 4 Smoothie

Kan şekerini dengelemek ve sürekli enerji sağlamak için iltihap önleyici zencefil, protein ve sağlıklı yağlar içeren besin değeri yüksek, düşük glisemik indeksli smoothie.

Hazırlık: 3 min

Toplam: 3 min

Porsiyon: 1

GL 1.2 / GI 19

Malzemeler

Be Well By Kelly or similar low-carb vanilla protein vanilyalı protein tozu

MCT yağı

akasya lifi

doğranmış salatalık

juice from half a lemon taze limon suyu

or use a fresh ginger turmeric shot rendelenmiş taze zencefil

adjust amount for desired consistency filtre su veya şekerli badem sütü

Talimatlar

Step 1

Tüm malzemeleri toplayın ve protein tozu, MCT yağı ve akasya lifinizin ölçülü ve hazır olduğundan emin olun. Taze zencefil kökü kullanıyorsanız, maksimum lezzet ve faydalı bileşikleri açığa çıkarmak için kabuğunu soyun ve ince rendeleyin.

Step 2

Salatalığı iyice yıkayın ve blenderınızın daha kolay işlemesi için küçük parçalara doğrayın. Limonu ikiye kesin ve çekirdeklerini çıkararak suyunu sıkın.

Step 3

Yüksek güçlü blenderınıza önce sıvı tabanı ekleyin - smoothie'nizi ne kadar kıvamlı sevdiğinize bağlı olarak 1 ila 1,5 su bardağı filtre su veya şekersiz badem sütü dökün.

Step 4

Blenderınıza protein tozu, MCT yağı ve akasya lifini ekleyin. Bu malzemeler protein, sağlıklı yağlar ve çözünür lif sağlayarak kan şekeri dengesinin temelini oluşturuyor.

Step 5

Blenderınıza doğranmış salatalık, taze limon suyu ve rendelenmiş zencefili ekleyin. Salatalık nem ve mineral katarken, limon lezzeti canlandırıyor ve zencefil iltihap önleyici faydalar sağlıyor.

Step 6

Blender kapağını sıkıca kapatın ve tamamen pürüzsüz ve kremi olana kadar yüksek hızda 45-60 saniye karıştırın. Karışım, görünür salatalık veya zencefil parçaları olmadan eşit şekilde yeşil olmalı.

Step 7

Tadına bakın ve gerekirse daha fazla sıvı ekleyerek kıvamını ayarlayın veya daha soğuk, daha kıvamlı bir doku için birkaç buz küpü ekleyip karıştırın. Büyük bir bardağa dökün ve maksimum besin tutulumu ve kan şekeri faydaları için hemen tüketin. Optimal glikoz kontrolü için bu smoothie'yi bir dikeye içmek yerine 15-20 dakika boyunca yavaşça için.