

Yeşil Zencefilli Fab 4 Smoothie

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

Hazırlık: 3 min

Toplam: 5 min

Porsiyon: 1

GL 1.2 / GI 19

Malzemeler

scoop size approximately 30g vanilyalı protein tozu

MCT yağı

akasya lifi

doğranmış salatalık

juice from half a lemon taze limon suyu

rendelenmiş taze zencefil

adjust amount for desired consistency filtre su veya şekerli badem sütü

Talimatlar

Step 1

Tüm malzemeleri toplayın ve protein tozunuzun, MCT yağınızın ve akasya lifinizin ölçülmüş ve hazır olduğundan emin olun. Bu hazırlık, kesintisiz pürüzsüz karıştırma sağlar.

Step 2

Salatalığı iyice yıkayın ve daha kolay karıştırma için küçük parçalar halinde doğrayın. Limonu ikiye kesin ve yarısını sıkın, çekirdekleri çıkarın.

Step 3

Taze zencefil bir rende veya ince rende kullanarak rendeleyin. Taze zencefil, kurutulmuş toza kıyasla üstün iltihap önleyici faydalar sağlar.

Step 4

Yüksek güçlü blenderınıza önce sıvı tabanı ekleyin - 1 su bardağı filtre su veya şekersiz badem sütü ile başlayın. Önce sıvı eklemek malzemelerin bıçaklara yapışmasını önler.

Step 5

Kalan malzemeleri katmanlar halinde ekleyin: protein tozu, MCT yağı, akasya lifi, doğranmış salatalık, limon suyu ve rendelenmiş zencefil. Bu katmanlama tekniği optimal karıştırma sağlar.

Step 6

Blender kapağını iyice kapatın ve tamamen pürüzsüz ve kremi olana kadar yüksek hızda 45-60 saniye karıştırın. Karışım görünür parçalar olmadan homojen olmalıdır.

Step 7

Kıvamı kontrol edin ve daha akışkan bir smoothie tercih ediyorsanız kalan 1/4 su bardağı sıvıyı ekleyin. Karıştırmak için 10-15 saniye daha çalıştırın.

Step 8

Büyük bir bardağa dökün ve maksimum besin tutulumu için hemen tüketin. Kan şekeri yanıtını ve tokluk sinyallerini optimize etmek için 15-20 dakika boyunca yavaşça için.