



## BUDDHA BOWL

### Wat heb je nodig? (2 pers.)

1 zakje eiwitrijke BBQ sojanootjes - ½ komkommer -  
1 wortel - 1 handvol slamix - sojascheuten- sesamzaadjes -  
(quinoa)

### Bereiding

Verwijder de uiteinden van de wortel en kuis hem met een dunschiller. Maak met dezelfde dunschiller fijne slierten van de wortel en brede slierten van de komkommer. Neem een grote kom en plaats wat groene en rode sla aan de rand van één zijde.

Rol de komkommerslierten op en plaats ze naast de sla. Heb je al recht op een portie zetmeel in jouw dieet? Vul je slaatje aan met een portie quinoa.

Leg nu ook de wortelslierten en wat sojakiemen bij in de kom. Werk af met de eiwitrijke BBQ sojanootjes van Kyalin.

SERVEER met de soja-gembersaus in deze folder.

**kyalin**  
smart slimming