



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Algengemüse

- Wakame-Algen, getrocknet aus dem Bioladen in Schüssel geben und mit heissem Wasser übergiessen und dieses gleich wieder abschütten (dieses Wasser soll wegen des hohen Jodanteils nicht weiter verwendet werden). Algen auspressen und auflockern, auseinanderzupfen
- Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken und in etwas Olivenöl sanft andünsten
- Algen dazugeben, alles zügig und gut durchmischen und in Schüssel geben
- Grosszügig Sesam drüberstreuen
- Sesamöl, etwas Zitronensaft und je nach Algen etwas Salz zugeben und nochmals gut verrühren
- Fertig 😊