

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Jodiumboost- eiwitten- gezonde schildklier*

### TOELICHTING

Heb jij wel eens zeewier gegeten? Volgens deskundigen valt het onder de eiwitten van de toekomst. Zeewier groeit namelijk makkelijk, er is ontzettend veel van en het is een schoon product. En....het is supergezond! Er zit vooral veel jodium in, een belangrijk mineraal voor o.a. de schildklier en onze borsten. Voor veel mensen is zeewier nieuw. Daarom dit makkelijke receptje om je er op een laagdrempelige manier kennis mee te laten maken.

Nori is de meest bekende soort zeewier. Vertaal vanuit het Japans heet het 'eetbaar wier'. We kennen het allemaal wel als omhulsel van sushi. Makkelijk te krijgen: de vellen zijn gewoon in de supermarkt te koop. Hiermee kan je een heerlijke, ziltige snack maken. Je kunt de reepjes zo eten als hartig tussendoortje. Maar ze zijn ook lekker als knapperige topping op een soep of salade.

### DIT HEB JE NODIG

voor 20 reepjes (= 1 bakplaat vol)

- 4 norivellen
- 1 volle theelepel fijn geraspte gember
- Scheutje extra vierge olijfolie
- 2-3 eetlepels water
- 1 eetlepel sesamzaad
- Zeezout

### ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor (geen hete lucht!) op 180 graden. Meng de gember met het water. Smeer hier de helft van een norivel met een bakkwast lichtjes mee in. Strooi er een mini-snufje zeezout over. Vouw dubbel. Beide helften blijven aan elkaar plakken. Smeer de bovenkant ook heel licht in met wat olie en strooi er sesamzaadjes erover. Snijd de dubbelgevouwen vellen in vijf lange plakken en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak in de oven voor 15 minuten. Laat helemaal afkoelen. Overgebleven reepjes bewaar je een paar dagen in een luchtdichte pot.

