

Raw Vegan Sushi



241 KCAL | 15,64 GR VET | 14,63 GR KHA | 12,15 GR EIW

INGREDIENTEN *per 2 rollen (12-16 sushi's)*

Sushi

- 2 Sushi Nori vellen
- 50 gram pittige kiemgroente (te vervangen door elke andere kiemgroente)
- 1 winterpeen, in de lengte in parten gesneden
- 1/2 komkommer, in de lengte in parten gesneden
- 1/2 avocado, in reepjes
- Paar blaadjes postelein of bladspinazie

Aftoppen met

- Sojasaus

Keukengerei

- Snijplank
- Groot mes
- Sushi rolmat
- 2 schaaltjes (voor water en sojasaus)





INSTRUCTIES

Leg de Nori vel met de gladde kant op de sushi mat. De matte kant wijst naar boven.

Leg de kiemgroente, reepjes komkommer en wortel voor- en achter in de breedte op het vel. De reepjes avocado en blaadjes bladgroente leg je er bovenop.

Rol je de sushirol op, tot ongeveer 1 cm voor het einde. Het laatste reepje van de sushirol bevochtigt je met je vingers en water, daarna rol je de sushirol helemaal dicht.

Snijd je sushirol in 6 of 8 gelijke partjes en dip ze in de sojasaus.

Eet smakelijk!



Lekker Makkelijk GEZOND