

Kiem Salade voor bij Vis

DIRECTIONS:

Kiemgroenten zijn echt super gezond voor ons, want ze zitten barstensvol gezondheidsbevorderende enzymen die ontstekingsactiviteit remmen.

Deze salade zit sowieso tjokvol superfoods en is ontzettend lekker, dus het beste van beiden!

Een kiemtrio waarin ook bietenkiemen zitten ziet er prachtig uit, vanwege het contrast van kleuren. Bovendien zitten er ook weer unieke fyto-chemicaliën in elke kleur groente en fruit die specifieke gezondheids-ondersteunende eigenschappen hebben. Probeer daarom elke week alle kleuren van de regenboog te eten!

Bereiding:

Meng eerst de avocado met de lente ui en het limoensap.

Meng apart de wortel, de kiemen, de sesamzaadjes en de olijfolie goed door elkaar.

Breng beiden op smaak met peper en zout en meng alles daarna voorzichtig door elkaar en meng de koreander blaadjes mee.

Deze salade is heerlijk bij een stukje in olijfolie gebakken zalm (super gezonde visvetten!) Nog wat gestoomde broccoli erbij maakt het tot een topmaaltijd, zowel qua smaak (als je broccoli lust) als wat betreft de enorme hoeveelheid voedingsstoffen.



INGREDIENTS:

- 1 Rijpe Avocado, in blokjes
- 1 bakje Gemengde Kiemen (Kiemtrio), te koop bij reformzaken en biologische supermarkten
- 1 bakje Koreander, alleen de blaadjes
- 1 Wortel , grof geraspt
- 3 eetlepels Sesamzaadjes
- 1 Limoen, uitgeperst
- 1 Lente Ui Stengel, in dunne ringetjes
- Peper En Himalayazout Naar Smaak
- 1-2 eelepels Olijfolie