



Erika Van den Hauwe
0473/85.35.73
Your Health&Attitude-coach
www.healthandattitude.org

Gezondheidscoaching
Kortrijksesteenweg 371
9000 Gent
erika@healthandattitude.org

Recept: lichte snelle lunch met garnalen met Umami smaak

Benodigdheden (2p)

- Granaatappel
- Avocado
- 200 gram garnalen
- 1 mango
- Korianderblaadjes voor afwerking
- ½ appel in kleine stukjes gesneden

Voor de dressing:

- 2 eetlepels witte miso
- 2 eetlepels rijstazijn
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel sesamololie
- 1 eetlepel cocossuiker
- 3 cm gember in kleine stukjes gesneden
- 1 eetlepel geroosterd sesamzaad



Bereiding:

Alle benodigdheden fijn snijden en op je bordje leggen en de dressing er over.

Smakelijke en gezonde groetjes,
Erika