

Poké Bowl

Basis Poké Bowl: Kcal 281, Koolhydraten 22 g, Eiwit 10 g, Vetten 16 g, vezels 14 g



Voor 1 persoon



15 minuten

INGREDIËNTEN

120 gr ijsbergsla
100 gr komkommer
75 gr mango
30 gr edamame
25 gr wakame
20 gr zeekraal
15 gr bietenslierten
15 gr wortelslierten
10 gr wasabi mayo
furikake (optioneel)

BEREIDEN

1. Snij de sla, komkommer & mango in de gewenste dikte of gebruik hiervoor de mandoline
2. Verdeel alle ingrediënten over het bord of de bowl
3. Maak je poké bowl af met jouw favoriete vis, of wat dacht je van een combinatie.

WAT HEB JE NODIG

steelpan
mandoline (optioneel)

Een heerlijke lunch of diner.
Ideaal om te mealpreppen.

Toppings

Add 100 g tonijn: Kcal 96, Koolhydraten 0 g, Eiwit 22 g, Vetten 1 g
Add 100 g zalm: Kcal 200, Koolhydraten 0 g, Eiwit 22 g, Vetten 12 g
Add 100 g rivierkreeftjes: Kcal 81, Koolhydraten 0 g, Eiwit 18 g, Vetten 1 g

