



VEGAN POKÉBOWL

met niet alledaagse groenten

INGREDIENTEN

- 1 rijpe avocado
- 2 voorgekookte rode bieten
- handje sojabonen
- rucola sla naar wens
- 2 geraspte wortels
- 2 tomaten
- 1/2 komkommer
- 1/2 blok violife greek style
- 10 fallafels (optioneel)

- 1 el sesamolie
- 1 el teriyakisaus
- 1 tl sesamzaadjes
- 1 tl zonnebloempitten
- 1 tl pompoenpitten
- (1 toefje wasabi)

GOED OM WETEN

- voorbereiding | 5 min.
- samenstellen | 5 min.
- aantal | 2 personen
- Vegan

BEREIDING

- 01** Rasp de wortels, snij de avocado, tomaat, komkommer in stukken.
- 02** Bak de falafels indien gewenst. Snij de violife in kleine blokjes.
- 03** Voeg alle koude ingrediënten samen in een kom en overgiet met sesamolie & teriyake saus.
- 04** Voeg de gebakken falafels toe. (doe er een toefje wasabi op)
- 05** Garneer met sesamzaadjes, zonnebloempitten & pompoenpitten.