Vegetarische sushi

met Vita+ Havermout

Hoofdgerecht Vegetarisch

4 personen



Fan van sushi? Probeer dan zeker eens dit origineel en gezond recept voor sushirolletjes, met een verrassende twist. In plaats van traditionele rijst gebruik je Vita+ havermoutbrood. Dit zorgt niet alleen voor een unieke smaakervaring, maar biedt ook tal van voordelen. Havermoutbrood is rijk aan vezels, vitaminen en mineralen en geeft je een verzadigd gevoel. Met dit recept maak je een leuke variant op traditionele sushi, die zowel lekker als voedzaam is. Probeer het zelf eens. Succes!

Ingrediënten

- 1 Vita+ Havermout brood, ongesneden of in de lengte doorgesneden
- 250 g roomkaas
- 40 g wasabi
- 25 g gember
- 80 g wortels
- 80 g peper
- 80 g komkommer
- 80 g mango
- 10 g noribladeren
- 10 g citroensap
- Zout
- Peper

1. Meng de roomkaas met de wasabi, de geraspte gember en het citroensap. Kruid af met peper en zout. Snij de groenten en de mango in reepjes.

2. Als je brood nog niet gesneden is, snij het brood dan in de lengte door. Verwijder de korsten. Verdeel de roomkaas erover.

3. Snij de noribladeren op de juiste maat en leg ze op de roomkaas. Verdeel opnieuw roomkaas over de noribladeren. Leg aan het begin van het brood 2 reepjes van elke groente en 2 reepjes mango.

4. Rol het brood stevig op met huishoudfolie of bakpapier. Eénmaal opgerold, wikkel dit in



Dit recept is gemaakt met Vita+ Havermout

Vita+ Havermout brengt al het goede van havermout, zonnebloempitten en lijnzaad, samen in een heerlijk brood.

huishoudfolie. Plaats de ingepakte rol minstens 30 minuten in de koelkast om het in goede staat te houden.

5. Verwijder de huishoudfolie en snij het brood in sushischijfjes van 2 tot 3 cm dik.