

COURGET – WORTEL SPAGHETTI



Je kan er dezer dagen echt niet meer omheen, van overal komt het op je af. Zowel positieve als negatieve berichten, maar wij weten wel beter: Superfoods zijn geen trend of geen hype.

Ze zijn te belangrijk voor onze gezondheid om er zomaar aan voorbij te gaan. Een goede vriend, expert vat het zo samen: Superfoods zijn voedingsmiddelen die een uitzonderlijk hoge concentratie aan een zeer compleet gamma voedingsstoffen vertonen, of die uitmunten door een zeer hoog gehalte aan één of meerdere nutriënten en daardoor meer dan andere voedingsstoffen de gezondheid ondersteunen.

Auteur Ludo Slaets

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 dikke wortel
- hennepzaadjes
- rode basilicum
- 1 el. tahin (sesampasta)
- ½ kl. curcuma
- avocado olie

Bereiding

- *Draai met een spirooli de courgette en de wortel tot lange slierten.*
- *Schik op een bord.*
- *Meng de tahin met de curcuma en leng aan met de avocado olie tot een smeūige vinaigrette.*
- *Dresseer deze over de groenten spaghetti, bestrooi met hennepzaadjes.*
- *En garneer het geheel met rode basilicum.*

