



Snelle supergezonde vezelrijke roerbak shiitake 2p

1 broccoli + 1 zoete aardappel + ½ rode paprika + 1 grote ui + 1 teen look (= persen) + bakje shiitake + gefermenteerde gember + ghee
(ik neem die van Terrasana =)

Afwerken met: feta + mix van pitjes en zaden

Snij de ui in stukken, pers de look, bak in een pan

Ondertussen, gaar de broccoli, stukjes zoete aardappel in de oven

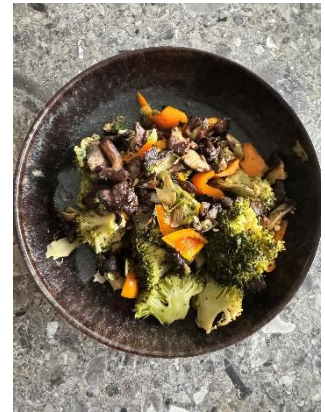
Voeg de (in stukken gesneden) shiitake toe aan de pan met uien

Op het einde voeg je de (in stukken gesneden) paprika toe en de

gefermenteerde gember (deze mag lauw zijn en nog knapperig)

Als alles gaar is, voeg de groenten, uien en shiitake samen, afkruiden met peper en zout, werk af met de feta en de mengeling van pitten en zaden.

Serveer!



“Gezondheid zit niet enkel in een pilletje, maar vertrekt vanuit inzicht in jezelf.”

Van overprikkeld naar veerkrachtig: via ademhaling, bioritmeherstel en voedingsoptimalisatie.