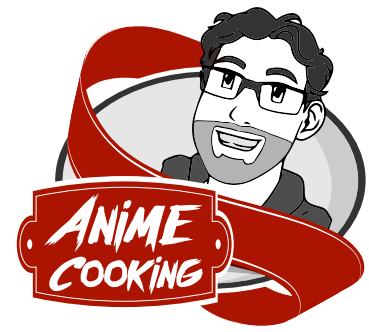


WAKAME-GURKEN SALAT

Zeitaufwand: **10 Minuten**

Kategorie: **Snacks**

Küchenutensilien: **Schale**



1. Wakame in kaltem Wasser einweichen lassen.
2. Gurke zu dünnen Scheiben schneiden (am Besten halbieren oder vierteln)
3. Wakame nach eigenem Ermessen etwas kleinreissen.
4. Aus ★ ein Dressingmachen und solange vermischen, bis dass sich der Zucker auflöst hat.
5. Alles miteinander vermischen und etwas Sesam drüberrieseln. Fertig.

ITADAKIMASU

Zutaten für 1 Portion

- 1/3 Salatgurke
- 10 g Wakame
- 2 EL Reisessig (★)
- 1 EL Sojasauce (★)
- 1 EL Zucker (★)

Dieser Salat ist auch super zum abnehmen.

Nährwerte bei 1 Portion:

ca. 119 kcal ca. 22,2 g Kohlenhydrate ca. 3,8 g Eiweiß ca. 0,6 g Fett