

LOW CARB & histaminarm: Buddha Bowl mit Konjak Pasta und Lachs



Lecker und histaminarm!

Vorbereitung: Shileo Konjak Pasta nach Verpackungsangaben zubereiten, kalt abspülen, beiseitestellen

Zutaten für ca. 2 Buddha Bowls:

Für das Dressing:

| | |
|------|--|
| 2 EL | Verjus |
| 2 cm | Ingwer, fein gerieben |
| 2 EL | Zaugger Honig-Senf, histaminfrei |
| 1 EL | VITALUCE KOKOSÖL, leicht warm, flüssig |
| ½ TL | Salz |

Für die Bowls:

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 225 g | Shileo Konjak Pasta |
| 1 Lt | Wasser |
| 200 g | Lachs, Sashimi Qualität, top frisch |

| | |
|--------|--|
| 2 Stk. | Mini Gurken, in Scheiben |
| 1 Stk. | Mango, geschält, entkernt, in Scheiben |
| 100 g | Edamame |
| ½ Stk. | Granatapfel, davon Kerne |
| 50 g | Bett`r Kokosnusschips |
| ½ Bd | Koriander |

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren, mit Salz abschmecken.
2. Erkalte Nudeln in die beiden Bowls verteilen.
3. Mit den restlichen Zutaten belegen.
4. Dressing darüber verteilen, sofort genießen.