Low Carb Konjak Rainbow Bowl

Diese Rainbow Bowl mit Konjak Sushi Reis tut deinem Körper wohl, ist vegan und low carb!

Zubereitungszeit: 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: 2

Zutaten für 2 Bowls:

140 g	Shileo Konjakreis
1.5 TL	Salz
2 EL	VITALUCE Birkensüsse (Xylit)
3 EL	Reisessig
1	Avocado, halbiert, in Streifen
½	Gurke, in halbierten Scheiben
½	rohe Rande, gehobelt
1	gelbe Peperoni, in Streifen
1 EL	eingelegter Sushi Ingwer

Um die Bowl noch aromatischer zu gestalten nach Belieben noch mit folgenden Zutaten bestreuen: frische Kräuter wie Koriander oder Thai Basilikum, Granatapfel, Ei, gehobeltes Rüebli, Jungspinat oder gehackte Erdnüsse.

Sesam Dressing:

4 EL	Sojasauce
2 EL	Sesam Dressing
4 cm	Ingwer, fein gerieben
½ EL	Birkensüsse
1/2	Bundzwiebel mit dem Grün

Zubereitung:

1. Zunächst den Konjak Reis vorbereiten: Hierfür 140 g getrockneten Konjak Reis in 5 dl gesalzenes Wasser geben und bei niedriger Stufe während 1 Stunde kochen. Gelegentlich umrühren. Wenn der Reis die Flüssigkeit größtenteils aufgenommen hat, den Reis noch einmal auf höchster Stufe aufkochen, sodass die restliche Flüssigkeit verschwindet. Den Konjak Reis nun in eine Schale geben und für 20 Minuten abkühlen lassen. Zwischendurch hin und wieder umrühren.
2. Birkensüsse und Reisessig mischen, mit dem Reis vermengen, evtl. mit Salz abschmecken. Den Reis in 2 Bowls verteilen.
3. Regenbogenartig mit dem Gemüse belegen. Sushi Ingwer und Sesam-Dressing dazu servieren.