



## Wakame-Gurken-Salat mit Yuzu

|       |                 |                                                                       |
|-------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 8 cm  | <u>Wakame</u>   | 20 Min. in etwas Wasser einweichen, und in ca 5 Min. gar kochen       |
| 1 EL  | <u>GenmaiSu</u> | zugeben und 30 Min. ziehen lassen.                                    |
| 1/2   | Gurke           | in dünne Halbmonde schneiden                                          |
| 2 TL  | Ume-Su          | zugeben und 30 Min. ziehen lassen.                                    |
| 1 kl. | Zwiebel, rot    | fein würfeln und mit                                                  |
| 2 TL  | Ume-Su          | marinieren.                                                           |
|       |                 | Gurke und Wakame mischen und mit                                      |
| 2 TL  | <u>Yuzu</u>     | oder Zitronensaft abschmecken und einige Min. durchziehen lassen. Mit |
| 2 EL  | Sesam           | trocken in der Pfanne rösten, bestreuen.                              |

Gerade an schwül-warmen Tagen wirken die sauren Zitrusnoten erfrischend und das durch die Hitze angestrenzte Herz wird über den leicht bitteren Geschmack von Gurke und Wakame gestärkt. Ideal um geschwollenen Beinen vorzubeugen.

**MakroBiotik-shop.de**



**Martin Korzer**

www.makrobiotik-shop.de/ · © 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach