

Fern Green e.a.



BECHT

INHOUD

Inleiding	6	Bessen-appelmuffins	116
Overzicht van superfoods	8	Appeltaart	118
Belangrijke vitaminebronnen	15	Limoen-kokosijs	120
Brandstof voor je lichaam	17	Chiathee	122
De beste plantaardige eiwitten	21	Supergojsmoothie	124
Basisrecept watekefir	24	Framboos-dadelsmoothie	126
		Watermeloen-jalapeño-kombucha	128
Wees lief voor je hoofd	26	Verzorg je buik	130
Bosvruchten-hennepbowl	28	Cashew-kefirbowl	132
Mango-yoghurtbowl	30	Bes-amandelparfait	134
Blauwe lavendelbowl	32	Cashew-avocadobowl	136
Snelle tonijnsalade	34	Haverhoutpap met aardbeiensaus	138
Zomerse soep	36	Ontbijtsalade	140
Aubergine-mangosalade	38	Bruschetta met linzenkaviaar	142
Groene tonijnsalade	40	Warme witlof-radijssalade	144
Wortels met sesam	42	Tortillapizza met citroen	146
Tempésteaks met sperziebonen	44	Spring rolls	148
Dorade met spinazie à la crème	46	Burrito's	150
Shirataki-noodleschotel	48	Bloemkoolpizza	152
Ingelegde rode biet	50	Mediterrane groenten	154
Ingelegde sjalot	52	Coleslaw met chilipeper	156
Biet-chocoladerepen	54	Kimchi van kool, appel & wortel	158
Abrikoos, kokos & cashewnootrepen	56	Pittige amandelen	160
Haver-bessenrepen	58	Appelchips	162
Hartige muffins vol vitamines	60	Granola	164
Dadel-tahinfudge	62	Amandel & vanillerepen	166
Worteltaart	64	Banaan & hennepblokjes	168
Frozen yoghurt met bramen	66	Vijg & walnootballetjes	170
Mango-wortelsmoothie	68	Appelmuffins met lijnzaad	172
Biet-wortelsap	70	Peer-pompoensmoothie	174
Fruitage hennepsmoothie	72	Zoete-aardappelsmoothie	176
Gemengde-notensmoothie	74	Zoete papajasmoothie	178
Meloen & basilicumkefir	76	Appelcider met munt	180
Versterk je hart	78	Verstevig je botten	182
Gember-perzikbowl	80	Groene mangobowl	184
Bietjestango	82	Ananas-pollenbowl	186
Chocolade-bosvruchtenbowl	84	Banaan-boekweitbowl	188
Sandwich van zoete aardappel	86	Toast met roomkaas & aardbeien	190
Venkelsalade met bresaola	88	Superomelet	192
Mexicaanse salade	90	Kokossoep	194
Geroosterde sla met hazelnoten	92	Kleurige salade met croutons	196
Superbouillon	94	Dubbelgroene erwtensoep	198
Makreel uit de oven	96	Gebakken ricotta met perzik	200
Gevulde paprika's	98	Kool, venkel & varkensbuik	202
Zoete koolraaptaart	100	Fusilli met pesto	204
Zoete zalm met soba-noodles	102	Limabonen-tomatenschotel	206
Ingelegde jalapeño-peper	104	Gevulde aubergine	208
Wortel-biet-detoxdrankje	106	Rettich op aziatische wijze	210
Superaardbeienjam	108	Komkommer met dille	212
Pruim & amandelblokjes	110	Kefirkoekjes	214
Gekruide appelrepen	112	Kokos, amandel & dadelrepen	216
Cranberry & amandelballetjes	114		

Pompoen & kokosblokjes	218	Groene granensmoothie	334
Amandel & framboosrepen	220	Groene eiwitsmoothie	336
Abrikoos-kokosballetjes	222		
Syllabub van vijgen	224	Verhoog je weerstand	338
Fruitsmoothie met boerenkool	226	Gemberboost	340
Appel-spinaziesmoothie	228	Kruidige pompoenbowl	342
Frambozenmelk	230	Sinaasappel-kokosparfait	344
Sinaasappel-abrikoossmoothie	232	Griekse yoghurt met aardbei & rabarber	346
		Spruitjessalade	348
Help je huid een handje	234	Slaschuitjes	350
Pimpelparse bowl	236	Courgette carbonara	352
Pompoen-papjabowl	238	Groentecurry	354
Bowl met açai en papaja	240	Ratatouille	356
Aardbei-chiabowl	242	Marmelade van kumquats	358
Pannenkoekjes met gebakken perziken	244	Supermuesli	360
Detox maaltijd	246	Vijg & chocoladerepen	362
Tomatentaart	248	Kaneel & wortelrepen	364
Risotto van gerst	250	Chiazaad & appelrepen	366
Worteltagliatelle à la napolitaine	252	Citroencupcakes met matchaglazuur	368
Krokante eend met paksoi	254	Frambozen-amandelfocaccia	370
Vegetarische burgertjes	256	Cheesecake	372
Kruidige varkensrollade met pompoen	258	Kersen-chocoladesundae	374
Ingelegde rode paprika	260	Aardbeienijslolly's	376
Gekonfijte citroen	262	Papaja-ananassmoothie	378
Citroen & honingrepen	264	Druivenboost	380
Kers & appelrepen	266	Groener dan groen	382
Honing-granolarepen	268	Pittige limoen-mangosmoothie	384
Hazelnootbrownies	270	Ananas & muntkefir	386
Tarte tatin met appel & cranberry's	272	Mango-cayennepeper-kombucha	388
Vruchtenrolletjes	274		
Meloen-appelgranita	276	Boost je energie	390
Groene perziksmoothie	278	Amandel-pompoenbowl	392
Kurkuma-kokossmoothie	280	Bosvruchtenbowl met chia	394
Zoete sinaasappelsmoothie	282	Bietjes & bosvruchtenbowl	396
Lavendel-muntkombucha	284	Muffins met ei & bacon	398
		Sushi met quinoa	400
Voed je spieren	286	Frittata	402
Boerenkool-bosvruchtenbowl	288	Quinoasalade met bladgroenten	404
Matcha & muntbowl	290	Groene salade met halloumi	406
Blauwe bessen & haverbowl	292	Groenten op zijn marokkaans	408
Chiapudding met frambozen	294	Zuurkool met citroen	410
Gebakken eieren met chorizo	296	Kefirkaas & zongedroogde tomaat	412
Quinoasalade	298	Pittige edamame	414
Soep met paksoi	300	Bananenbrood	416
Minestrone van kikkererwten	302	Fudgy macareep	418
Kippensoep	304	Superpitten & -zadenrepen	420
Gele dal	306	Banaan & lijnzaadrepen	422
Zalmburger	308	Energieriep met chocolade	424
Geroosterde groenten	310	Chocolade-rozijnenbrokken	426
Hachee van boerenkool & witte bonen	312	Pruimen-cranberrycrumble	428
Ingelegde spinazie	314	Chocoladetaart	430
Dosa	316	Choco-espressosmoothie	432
Kwark	318	Passievruucht-tofusmoothie	434
Pindakaaskoekjes	320	Mokka-cashewsmoothie	436
Amandel & rozijnenrepen	322	Bruisend drankje	438
Energierepen	324	Citroen-bosbeskombucha	440
Pindakaas & cacao-repen	326		
Carob & amandelballetjes	328	Register	442
Pindacrunchblokjes	330		
Pina spirulina	332		

INLEIDING

We weten allemaal hoe belangrijk het is om gezond te eten. Gezonde voeding kiezen zorgt er immers voor dat we ons lijf van de juiste brandstof voorzien, zodat we vol energie door de dag gaan. Of je nu vegetariër, veganist of alleseter bent: in dit boek vind je inspiratie om jouw lijf met heerlijke gerechten een gezonde boost te geven.

Boost je lichaam per lichaamsdeel

De acht hoofdstukken in de boek richten zich elk op een specifiek lichaamsdeel of proces in ons lichaam. Denk hierbij aan je hart en bloedvaten, je buik of je energieniveau. Zo kun je eenvoudig zien welke voedingsstoffen het belangrijkste zijn voor dit lichaamsdeel, welke ingrediënten erbij passen en welke gerechten je kunt bereiden. De maaltijden in dit hoofdstuk dragen bij aan de gezondheid van dit specifieke lichaamsdeel of proces en kun je op elk moment van de dag nuttigen. Zo vind je lekkere drankjes, ontbijtjes, bijgerechten, hoofd- en nagerechten én lunchgerechten.

Je algehele gezondheid is wat telt

Goede voeding wordt vaak bepaald door dezelfde vitamines, mineralen en voedingsstoffen, dus er is sprake van enige overlap tussen de hoofdstukken. Zo zorgt het eten van voeding die rijk is aan proteïne niet alleen voor meer energie, maar is het ook brandstof voor je spieren. En het kiezen voor groenten en fruitsoorten die rijk zijn aan vitamine C of A kan nóóit kwaad, want vitamines houden ons gezond door onze weerstand te verhogen en ons lijf te helpen goede stoffen op te nemen. Kortom: welk onderdeel van je lichaam je ook een boost wilt geven, uiteindelijk dragen de gerechten

altijd bij aan je algehele gezondheid. Consumeer uiteraard met mate, want overdaad van welke voedingsstof ook is geen goed idee.

Jouw lichaam als leidraad

Gebruik dit boek als een leidraad om je lichaam te ondersteunen en te verzorgen. Kies voor gerechten die jouw lijf op dit moment goed kunnen helpen. Merk je dat je vaak ziek bent of last hebt van verkoudheden? Blader dan snel door naar het hoofdstuk over weerstand. Voel jij je de hele dag futloos? Dan is het hoofdstuk over energieniveau een perfecte keuze. Door jouw individuele gezondheid onder de loep te nemen en te kijken naar wat er ontbreekt in je dieet, kun je je lichaam met behulp van specifieke gerechten een oppepper geven. Stimuleer je brein, boost je energie en verzorg je buik: met de recepten uit dit boek heb je binnen een oogwenk een gezond dieet te pakken.

In elk hoofdstuk vind je gerechten voor ieder moment van de dag. Zo begin je met een lekker ontbijt, gevolgd door een voedzame lunch, om af te sluiten met een heerlijk diner. Verder vind je ook snacks en drankjes voor de lichte trek.



WEES LIEF VOOR JE HOOFD

In je hoofd bevinden zich belangrijke organen, zoals je brein en je ogen. Om deze goed te verzorgen, is het belangrijk dat je genoeg omega-3 en bètacaroteen binnenkrijgt. Deze stoffen zijn namelijk essentieel voor een goedwerkend stel hersens en een scherp paar ogen! Als je genoeg voeding eet waarin deze stoffen aanwezig zijn, blijft zowel je brein als je zicht scherp.

Bosvruchten-hennepbowl • Mango-yoghurtbowl
Blauwe lavendelbowl • Snelle tonijnsalade
Zomerse soep • Aubergine-mangosalade
Groene tonijnsalade • Wortels met sesam
Tempésteaks met sperziebonen • Dorade met
spinazie à la crème • Shirataki-noodleschotel
Ingelegde rode biet • Ingelegde sjalot
Biet-chocoladerepen • Abrikoos, kokos &
cashewnootrepen • Haver-bessenrepen
Hartige muffins vol vitaminen • Dadel-tahinfudge
Worteltaart • Frozen yoghurt met bramen
Mango-wortelsmoothie • Biet-wortelsap
Fruitige hennepsmoothie • Gemengde-noten-
smoothie • Meloen & basilicumkefir

ZOMERSE SOEP

Voor: 4 personen – Bereiding: 50 minuten, plus 5 minuten om af te koelen



INGREDIËNTEN

2 rode of gele paprika's, doormidden gesneden en van zaadjes ontdaan
500 g tomaten, doormidden gesneden • 2 eetlepels olijfolie, plus wat extra
een paar saffraandraadjes, fijngehakt • 1 liter hete kippen- of groentebouillon
1 rode ui, gesnipperd • 2 knoflooktenen, fijngehakt
1 volle theelepel fijngehakte oregano • fleur de sel • zwarte peper
naturel yoghurt of crème fraîche, om te garneren
sesamzaad, geroosterd, om te garneren

Deze soep zit bomvol carotenoïden, die helpen sommige vormen van kanker en hart- en vaatziekten te voorkomen.

Verlaagt het cholesterolgehalte • Reguleert de bloedsuikerspiegel

Werkt heilzaam op het vaatstelsel



Verdeel de paprika's en de tomaten over een bakplaat, met de snijkant naar onderen. Giet er een scheutje olijfolie over en zet de bakplaat onder de hete grill totdat de paprika's zwart blakeren en de tomaten opzwellen. Laat het geheel afkoelen en haal dan het vel van de paprika's. Doe de saffraan in de bouillon en zet opzij. Verwarm in een grote pan de olijfolie en fruit daarin de ui totdat deze gaar is. Voeg dan de knoflook toe en laat deze een paar minuten meebakken. Doe de geroosterde paprika's en tomaten, de bouillon en de oregano erbij. Breng op smaak met zout en peper, en laat 20 minuten pruttelen. Laat een paar minuten afkoelen en pureer de soep vervolgens met een staafmixer. Laat de soep opnieuw warm worden en serveer, met een dot yoghurt of crème fraîche en het sesamzaad.

ZOETE ZALM MET SOBA-NOODLES

Voor: 2 personen

Vorbereiding: 5 minuten – Bereiding: 15 minuten



INGREDIËNTEN

2 moten zalm • 5 cm verse gember, geschild en geraspt
1 rode chilipeper, in reepjes • 1 eetlepel sojasaus • het sap van 1 limoen
1 theelepel agavesiroop • 150 g soba-noodles • 100 g edamame, gedopt
2 theelepels zwart sesamzaad

Zalm is een vis vol goede vetzuren, die hart en bloedvaten ondersteunen.

Werkt heilzaam op het vaatstelsel • Rijk aan antioxidanten • Goed voor de spijsvertering



Verwarm de oven voor op 160 °C. Wrijf de zalmotten in met de gember en reepjes chilipeper en leg de moten op een met aluminiumfolie beklede bakplaat. Schenk de sojasaus, het limoensap en de agavesiroop over de zalm. Vouw de folie dicht en bak de zalm 10 à 12 minuten in de oven. Kook ondertussen de soba-noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de edamame 2 minuten voordat de noodles klaar zijn toe. Laat uitlekken en verdeel de noodles en edamame over 2 kommen, met daarop de zalmotten en hun bakvocht. Bestrooi met de zwarte sesam.

VERZORG JE BUIK

Wist je dat je darmen de woonplaats zijn van allerlei gezonde bacteriën? Het is een complexe plek in je lichaam, die je goed in balans moet houden. Zo blijft je darmflora gezond en jij dus ook. Om je darmflora op peil te houden is het belangrijk dat je voeding eet die rijk is aan vezels en die gezonde microbacteriën bevat.

Cashew-kefirbowl • Bes-amandelparfait
Cashew-avocadobowl • Havermoutpap met
aardbeiensaus • Ontbijtsalade • Bruschetta met
linzenkaviaar • Warme witlof-radijssalade
Tortillapizza met citroen • Spring rolls • Burrito's
Bloemkoolpizza • Mediterrane groenten
Coleslaw met chilipeper • Kimchi van kool, appel &
wortel • Pittige amandelen • Appelchips • Granola
Amandel & vanillerepen • Banaan & hennepblokjes
Vijg & walnootballetjes • Appelmuffins met lijnzaad
Peer-pompoensmoothie • Zoete-aardappelsmoothie
Zoete papajasmoothie • Appalcider met munt

TORTILLAPIZZA MET CITROEN

Voor: 1 persoon – Bereiding: 15 minuten



INGREDIËNTEN

1 grote maistortilla • 200 g tomatenpulp
1 handje babyspinazie, kleingesneden
4 artisjokharten in olie, uitgelekt en in vieren gesneden
de geraspte schil van een ½ gekonfijte citroen • fleur de sel • zwarte peper
1 bol mozzarella (ongeveer 125 g), in plakjes
olijfolie, om te bedruppelen • basilicumblaadjes, om te bestrooien

Deze voedzame pizza is supergezond en is rijk aan vitaminen.

Reguleert de bloedsuikerspiegel • Versterkt het immuunsysteem • Ontstekingsremmend



Verwarm de maistortilla in een hete koekenpan totdat deze opbolt en van onderen goudbruin is. Leg de tortilla op een bakplaat en spreid de tomatenpulp erover uit. Verdeel de spinazie, de artisjokharten en de citroenrasp erover; breng op smaak met zout en peper. Leg de plakjes mozzarella bovenop en druppel er een beetje olijfolie over. Zet de tortillapizza onder de grill totdat de mozzarella gesmolten en goudbruin is. Bestrooi met de basilicumblaadjes. Snijd de tortillapizza in stukken en serveer.

KIMCHI VAN KOOL, APPEL & WORTEL

Voor: een pot van 1 liter

Bereiding: 20 minuten – Rusttijd: 4-6 uur – Fermentatie: 3-6 dagen



INGREDIËNTEN

1 kleine Chinese kool (ca. 700 g), in blokjes van 5 cm • 2 el zeezout + 1 tl
2 wortels, geraspt • 1 kleine appel, geraspt • 2 lente-uien, fijngesneden
1 tl geraspte gemberwortel • 1 teen knoflook, gepeld
 $\frac{3}{4}$ tl gochugaru (Koreaanse chilipoeder) of een andere pittige chilipoeder

Deze kimchi is goed voor het hart omdat hij rijk is aan vitamine A.

Vergemakelijkt de spijsvertering • Versterkt het immuunsysteem • Bron van vitaminen



Masseer de kool met het zout. Dek af en laat 6 uur rusten. Spoel de kool af en laat goed uitlekken; knijp het water er eventueel met je handen uit. Meng de kool met de overige ingrediënten. Doe alles in een pot en voeg zoveel water toe dat alles onderstaat. Schroef het deksel losjes op de pot en laat 3 tot 6 dagen fermenteren. Zodra de smaak naar je zin is, sluit je de pot luchtdicht af. De kimchi is een maand houdbaar in de koelkast.

HELP JE HUID EEN HANDJE

Je huid soepel, sterk en stralend houden is ontzettend belangrijk. Het is namelijk je eerste verdedigingslinie tegen schadelijke stoffen van buitenaf. Goede voeding is een essentieel hulpmiddel hierbij. Door je huid gezond te houden, voorkom je vroegtijdige huidveroudering én kun je bepaalde huidkwaaltjes voorkomen of genezen. Eet dus voldoende voeding die rijk is aan antioxidanten, gezonde vetten en bètacaroteen.

Pimpelpearse bowl • Pompoen-papjabowl
Bowl met açai en papaja • Aardbei-chiabowl
Pannenkoekjes met gebakken perziken • Detox
maaltijd • Tomatentaart • Risotto van gerst
Worteltagliatelle à la napolitaine • Krokante eend
met paksoi • Vegetarische burgertjes
Kruidige varkensrollade met pompoen • Ingelegde
rode paprika • Gekonfijte citroen
Citroen & honingrepen • Kers & appelrepen
Honing-granolarepen • Hazelnootbrownies
Tarte tatin met appel & cranberry's
Vruchtenrolletjes • Meloen-appelgranita
Groene perziksmoothie • Kurkuma-kokossmoothie
Zoete sinaasappelsmoothie
Lavendel-muntkombucha

POMPOEN-PAPAJABOWL

Voor: 2-3 personen – Bereiding: 10 minuten



INGREDIËNTEN

110 g pompoenpuree • 70 g papaja
1 portie ongezoete açaipulp of (bos)bessenpuree uit de vriezer
1 banaan uit de vriezer, in plakjes • 1 eetlepel macapoeder • 1 theelepel kaneel
225 ml ongezoete amandelmelk • 1-2 ijsblokjes

TOPPING

1 eetlepel gojibessen • 1 eetlepel granaatappelpitjes
¼ papaja, geschild, in plakjes
2 eetlepels geroosterde cashewnoten, grofgehakt • 1-2 theelepels cashewspread

Papaja is ongelooflijk goed voor de spijsvertering. Ook helpt de vrucht bij het tegengaan van vroegtijdige veroudering van de huid.

Goed voor de spijsvertering • Ontstekingsremmend • Rijk aan eiwitten



Pureer alle ingrediënten, behalve die voor de topping, in de blender tot het een gladde smoothie is. Schenk in 2-3 kommen en voeg de topping toe.

PINDACRUNCHBLOKJES

Voor: 12-16 stuks
Bereiding: 10 minuten – In de oven: 20 minuten



INGREDIËNTEN

425 g zoute pinda's, geroosterd • 140 g zonnebloempitten, geroosterd
130 g pompoenpitten, geroosterd • 35 g sesamzaad, geroosterd
40 g chiazaad • 220 ml zilervliesrijstsiroop

Chiazaad is een voortreffelijke bron van omega 3-vetzuren, die hartaanvallen en beroertes helpen voorkomen.

Eiwitrijk • Rijk aan mineralen • Regelt de bloedsuikerspiegel



Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Doe de noten, zaden en pitten in een kom. Verwarm de rijstsiroop en giet deze over het notenmengsel. Roer goed door en druk het mengsel in de bakvorm. Zet deze 20 minuten in de oven. Laat afkoelen voordat je er 12-16 vierkantjes van snijdt. Je kunt ze 4 dagen in een luchtdicht afsluitbare doos of een week in de koelkast bewaren.

VERHOOG JE WEERSTAND

Heb je vaak last van een griepje? Of ben jij extra vatbaar voor een stevige verkoudheid?

Dan is het belangrijk dat je voeding eet die je weerstand een boost geeft. Door je weerstand te verhogen en te beschermen, zorg je ervoor dat je minder snel ziek wordt.

Je immuunsysteem is immers van groot belang bij je gezondheid. Voor je weerstand is het belangrijk dat je gevarieerd eet en genoeg voedingsstoffen zoals vitamine A en C, antioxidanten en gezonde vetten binnenkrijgt.

Gemberboost • Kruidige pompoenbowl
Sinaasappel-kokosparfait • Griekse yoghurt met
aardbei & rabarber • Spruitjessalade
Slaschuitjes • Courgette carbonara • Groentecurry
Ratatouille • Marmelade van kumquats
Supermuesli • Vijg & chocoladerepen
Kaneel & wortelrepen • Chiazaad & appelrepen
Citroencupcakes met matchaglazuur
Frambozen-amandelfocaccia • Cheesecake
Kersen-chocoladesundae • Aardbeienijslolly's
Papaja-ananassmoothie • Druivenboost
Groener dan groen • Pittige limoen-mango-
smoothie • Ananas & muntkefir
Mango-cayennepeperkombucha

MANGO-CAYENNEPEPER- KOMBUCHA

Voor: 1,5 liter

Bereiding: 10 minuten – Fermentatie: 2 dagen



INGREDIËNTEN

75 g mango, in blokjes • ¼ tl cayennepeper
1,5 l kombucha van groene thee

Cayennepeper verbrandt overtollige calorieën en werkt heilzaam op het immuunsysteem.

Stimuleert de stofwisseling • Vergemakelijkt de spijsvertering • Ontgift



Mix de mango met de cayennepeper tot een gladde puree. Verdeel de puree over drie beugelflessen van 500 milliliter. Schenk de kombucha in de flessen – vul ze tot op 2,5 centimeter – en sluit ze luchtdicht af. Zet 2 dagen op een warme plek. Zet een van de flessen 6 uur in de koelkast en open hem dan. Als de drank zoet genoeg is, kun je de andere flessen ook in de koelkast zetten. Zeef de drank voor serveren. Hij is 2 weken houdbaar.

SUSHI MET QUINOA

Voor: 2 personen

Vorbereiding: 15 minuten – (Afk)koelen: 45 minuten – Bereiding: 15 minuten



INGREDIËNTEN

80 g quinoa • 250 ml groentebouillon • 2 eetlepels geroosterd sesamzaad
2 vellen nori (zeewier) • ½ komkommer, julienne gesneden
½ wortel, julienne gesneden • ½ avocado, in reepjes

Door sushirijst te vervangen door quinoa wordt deze sushi plots heel gezond. Quinoa bevat namelijk alle essentiële aminozuren, bevat veel vezels en is rijk aan vitaminen en mineralen.

Geeft energie • Rijk aan eiwitten • Werkt heilzaam op de darmen



Breng de quinoa met de groentebouillon aan de kook. Laat 10 à 15 minuten zachtjes koken, tot de quinoa het vocht heeft geabsorbeerd. Laat afkoelen en schep de helft van het sesamzaad er voorzichtig door. Leg 1 vel nori op een bamboematje en verdeel de helft van de quinoa erover; laat rondom een rand van 2 cm vrij. Leg de helft van de groenten in het midden. Rol het matje op tot de randen van het norivel elkaar raken. Druk het rolletje licht aan en haal het matje weg. Herhaal deze werkwijze met het tweede norivel. Zet 30 minuten in de koelkast. Snijd met een vochtig gemaakt mes de rollen in stukken. Bestrooi met de rest van de sesam en leg de sushirolletjes op 2 borden.