SPICY BROCCOLI

3 middelgrote stronken broccoli

Saus
½ cup amandelboter
¼ cup sesamolie
2 cm verse gember (geraspt)
sap van 1 limoen of citroen
1 theelepel Himalaya zout (of Keltisch zeezout)
1 eetlepel witte miso
2 eetlepels Nama Shoyu
½ verse chilipeper
2 eetlepels rauwe agavesiroop

Was de broccoli en snijd er grove roosjes van.
Pulse blend de roosjes in de Magimix.
Maal de broccoli niet te fijn en niet te grof.

Blend alle sausingrediënten in de Magimix tot een gladde saus.
Meng de saus door de broccoli.

Zet de schotel eventueel 1 uur in de dehydrater op 105 °F of 38 °C.

Broccoli is goed voor het lichaam vanwege een relatief hoge concentratie vezels, bèta-caroteen, calcium en vitamine C.
Al deze voedingsstoffen ondersteunen belangrijke functies binnen het lichaam, zoals de spijsvertering, celreparatie en celbescherming .
Onderzoekers hebben aangetoond dat bepaalde bestanddelen van broccoli (indolen, glucosinolaten) het lichaam tegen kanker lijken te verdedigen. Ook zou broccoli tegen UV-licht beschermen, door de stof sulforafaan.