



Yacon Wokschtotel



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

- 400 gram kipreepjes
- 3 eetlepels sesamolie
- 3 theelepels Chinese 5 kruidenmix
- 400 gram yacon
- 1 sjalot
- 2 teentjes knoflook
- 50 gram cashewnoten
- 1 gele paprika
- 100 gram verse spinazie
- 6 eetlepels zoete chilisaus
- 2 eetlepels sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

1. Marineer het vlees met sesamolie en Chinese 5 spices
2. Schil de Yacon en snijdt het in blokjes
3. Om verkleuren tegen te gaan, de Yacon in citroenwater leggen
4. Snij de paprika in reepjes
5. Snij de sjalot in stukjes
6. Bak eerst het vlees en haal dit uit de pan
7. Bak de sjalot en de knoflook op een gematigd vuur.
8. Voeg de yacon en paprika toe, op het laatst de spinazie
9. Voeg het vlees weer toe
10. Voeg 6 eetlepels zoete chilisaus en 2 eetlepels ketjap/sojasaus toe
11. Goed mengen en serveren met rijst of noedels

*Eet smakelijk met
Tasty Yacon*

BEKIJK DE RECEPTEN-
INSTRUCTIEVIDEO'S

WWW.TASTYYACON.BE





EIGENSCHAPPEN VAN YACON

- Fris zoete smaak
- Knapperig mondgevoel
- Warm en koud te gebruiken
- Rijk aan vezels, kalium en antioxidanten
- Lang te bewaren (lieft 10°C en donker)
- Rijk aan inuline, weinig calorieën
- Bevordert de spijsvertering
- Versterkt het immuunsysteem
- Verhitting van de Yacon maakt de knol nog zoeter.

TIP

Gebruik ook eens Yacon in plaats van appels in desserts of gebak. Een heerlijke traktatie met veel minder suiker.

YACON WORDT GETEELD DOOR:

Leo en Carine Henckens-Snijkers
Kessenicherweg 27
3640 Geistingen
www.tastyyacon.be



VOEDINGSWAARDE

Per 100 G

Calorieën	50 kcal	Vet	0,1 g
Eiwitten	0,84g	Verzadigd vet:	0,023g
Koolhydraten	11,59 g	Vezels	4,8 g
Waarvan suiker	1,61 g	Natrium	5 mg
		Kalium	47 mg

Eet smakelijk met
Tasty Yacon

WWW.TASTYYACON.BE