



Yacon Carpaccio



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

2 knolletjes Yacon

Zakje rucola (75 gram)

Pijnboompitjes

Stukje grana padano kaas

Balsamico siroop

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Rooster de pijnboompitjes mooi bruin in olijfolie
2. Schil de Yacon en snij in flinterdunne plakjes met een dunschiller of mandoline
3. Leg direct in citroenwater om verkleuring tegen te gaan
4. Verdeel de yacon plakjes (even water afschudden) mooi over het bord
5. Leg een beetje rucola op het bord
6. Voeg de pijnboompitjes toe
7. Rasp de grana padano kaas er overheen
8. Voeg wat olijfolie toe
9. Voeg de balsamicosiroop toe

*Eet smakelijk met
Tasty Yacon*



BEKIJK DE RECEPTEN-
INSTRUCTIEVIDEO'S



WWW.TASTYYACON.BE

Variatietips: voeg spekjes of croutons toe voor extra bite. Wat tijm en basilicum is ook erg lekker!



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