

# Edamame-Becher



## Zutaten:

- 1 Handvoll TK-Edamame (mit oder ohne Schale)
- 3 EL Wasser
- 1 Prise Jod-Salz
- Optionale Gewürze: Zitronensaft, Chili, Sesam, Sojasauce, Pfeffer



1 Portion



ca. 5 Minuten

## Zubereitung:



- 1) Die TK-Edamame mit dem Wasser in eine mikrowellenfeste Schale geben und für 2-3 Minuten auf hoher Stufe erhitzen.
- 2) Restwasser abgießen und würzen.

## Tipps:

Edamame sind junge, grüne Sojabohnen. Üblicherweise werden nur die Bohnen ohne Schale gegessen.

## Rezeptvariationen

Für mehr Abwechslung mit verschiedenen Gewürzen toppen.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

# Edamame-Becher



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                               |
|------------------------------------------------|-------------------------------|
| Energie (kcal)                                 | <b>324 kcal</b>               |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | <b>18,2 g</b><br><b>2,5 g</b> |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | <b>6,1 g</b><br><b>6,1 g</b>  |
| Protein                                        | <b>33,9 g</b>                 |
| Ballaststoffe                                  | <b>22,5 g</b>                 |

