

Soupe aux champignons miso



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 5m

🌱 soja

Soupe miso déshydratée aux shiitakes et wakamé. Vegan, sans gluten.

Prête en 5 minutes dans une tasse.

Asie / Japon

INGRÉDIENTS

- champignons shiitake séchés **2**
moyens
- bouillon de légumes en poudre **1 càc**
- pâte de miso déshydratée **1 càc**
ou 1 sachet de soupe miso instantanée
- algues wakamé séchées **1 càc**
- eau **250 ml**
bouillante

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Réduire les *champignons shiitake séchés* en poudre.
2. Mélanger avec le *bouillon de légumes en poudre*, la *pâte de miso déshydratée* et les *algues wakamé séchées* dans un sac hermétique.

– Utilisation sur le trail –

3. Verser le mélange dans une tasse. Ajouter *eau*. Remuer, couvrir et laisser tremper *5 minutes*.

dehydrated traditionnel