



Luxe Quinoa Paasontbijt

Ingrediënten:

Voor 2 porties:

- 200 gram quinoa of gierst
 - 325 ml amandelmelk of andere plantaardige melk
 - 2 eetlepels honing
 - 250-280 gram appel
 - 1 eetlepel kaneel
 - 1 theelepel vanillepoeder
 - 70 gram gedroogde abrikozen of (medjool) dadel
 - 2 eetlepels gemalen lijnzaad
 - 20 gram pecannoten of walnoten
 - 2 el pompoenpitten
 - 60 gram bosbessen
 - 2-3 verse vijgen
 - 1 banaan
 - 4 eetlepels chia zaad
 - 2 eetlepels hennepzaad
- Ook optioneel : twee houten spiesen

Bereiding:

Hak de noten fijn. Snijd de vijgen in partjes en hak abrikozen of dadels fijn. De bessen wassen en klaarzetten. Spoel de quinoa grondig door (om bijmaak weg te halen) voor gebruik bij gierst hoeft dat niet. Twee appels met schil en al rasp. Klokhuisen niet gebruiken.

Kook de gierst of quinoa in 300 ml van de plantaardige melk. Appelrasp door de kokende quinoa roeren. Honing, kaneel, en vanille erbij doen. Gedroogde abrikozen of dadels toevoegen. Een paar stukjes overhouden ter decoratie. In totaal kookt de quinoa met inhoud ongeveer 14-16 minuten.

De gekookte quinoa verdelen over 2 bordjes. En bestrooien met wat lijnzaad en hennepzaad. De noten, pompoenpitjes, de vijgen en abrikozen erover strooien.

1 banaan in plakjes snijden en de plakjes aan de spiesen rijgen. Leg de chiazaadjes op een bordje en rol de banaan door de chiazaadjes. Overgebleven chiazaadjes kan je bewaren voor een ander recept. Leg de spies over het bordje. (zie foto)



Better BY AMBER
ALBARDA

