



Warme Amandel Quinoa

Het eiwit van quinoa bevat alle acht essentiële aminozuren, levert een aanzienlijke hoeveelheid mineralen en zelfs de essentiële omega 3-, 6- en 9-vetten. Ik gebruik het liefst rode quinoa aangezien deze meer voedingsstoffen bevat (die bevinden zich voornamelijk in het rode schilletje). Rode quinoa versus witte, is hetzelfde wat bruine rijst versus witte rijst is. Als je geen rode quinoa kan vinden, is de witte ook prima; het zit hoe dan ook bomvol voedingsstoffen.

Ingrediënten:

Voor 3-4 personen

500ml amandelmelk - uit pak, of zelf gemaakt
200g quinoa (goed gewassen)
1 bakje bosbessen (of frambozen)
2 tl kaneelpoeder
handje amandelen of pecannoten
ahornsiroop of honing naar smaak

Bereiding:

Breng de amandelmelk samen met de quinoa in een pan aan de kook. Laat de quinoa vervolgens op matig vuur 15 minuten pruttelen tot de meeste melk is opgenomen; roer de korrels tussentijds een paar keer om. Rooster intussen de noten in 3-4 minuten goudbruin onder de ovengril (niet te dicht eronder plaatsen). Schep de noten af en toe om. Haal de pan van het vuur en laat de quinoa nog 5 minuten met het deksel op de pan staan. Voeg vervolgens de bosbessen en de kaneel toe en roer het geheel een paar keer door. Verdeel de quinoa over drie/vier kommen of diepe borden. Hok de noten tot grove brokjes en strooi er overheen. Maak de quinoa af door er wat ahornsiroop overheen te lepelen.

TIP: was de quinoa korrels goed voor je het gaat gebruiken. Als je dat niet doet, smaakt de quinoa bitter. Was de quinoa door de korrels in een kom met water te doen en goed door je handen te laten gaan. Wrijf ze goed tegen elkaar aan en je ziet de 'stofwolken' opwaaien. Spoel de quinoa grondig af.

