



QUINOA ONTBIJT

- 50 gr quinoa
- 10-tal aardbeien
- 1 el vloeibare honing
- 1 kl kaneelpoeder
- Enkele muntblaadjes

- *Was en spoel de quinoa grondig en kook in water met een snufje zout tot gaar. Laat uitlekken en afkoelen*
- *Meng de quinoa met de honing en de kaneel, voeg er de aardbeien bij en werk af met fijngesneden muntblaadjes*

COUSCOUS VAN BLOEMKOOLEN EN QUINOA

- ½ bloemkool
- 1 broccoli stengel
- 1 wortel
- ½ rood pepertje
- 1 sjalotje
- Peterselie
- Koriander
- 100 gr quinoa
- 250 ml kokosmelk
- Kokosolie

- *Was en spoel de quinoa grondig en kook al voor halve kooktijd voor (zie verpakking) en zet apart.*
- *Snij de bloemetjes van de bloemkool heel kort af tegen de stengel*
- *Schil de broccolistengel, snij het harde gedeelte weg en snij de rest in fijne dobbelsteentjes, idem voor de wortel*
- *Snij het sjalotje, de gember en het pepertje heel fijn (zaadjes verwijderen)*
- *Stoof alle groenten kort aan in een lepel kokosolie, zonder te kleuren*
- *Quinoa bijvoegen en bevochtigen met de kokosmelk*
- *Beetgaar koken en voor het opdienen fijn gehakte peterselie en koriander onder mengen*

