

Gierst ontbijt met cranberries

Ingrediënten:

- 100 gr. bio gierst
- 3 dl. bio amandelmelk
- 50 gr. bio cranberries of bio goji bessen
- Bio rijststroop

Bereidingswijze:

- De gierst wassen en laten uitlekken.
- Langzaam op een laag vuurtje gedurende een twintigtal minuten laten zacht worden in de amandelmelk, niet laten koken.
- Op het einde de bessen bijvoegen en nog even mee laten zwellen.
- 1 eetlepel rijststroop toevoegen.
- Kan warm of koud gegeten worden



Volkoren spaghetti met erwtjes

Ingrediënten:

- 200 gr. bio volkoren spaghetti
- 1 bio ui
- 1 bio wortel
- 1/2 bio courget
- 3 bio tomaten
- Bio bouillon
- Bio olijfolie
- 100 gr. bio ricotta
- 200 gr. bio erwtjes

Bereidingswijze:

Tomatensaus:

- Ui, wortel en courget fijnknijden en aanstoven in olijfolie.
- Tomaten pellen, ontpitten, in stukken snijden en bij de groenten voegen. Bevochtigen met water tot ze net onder staan en laten garen
- Mixen, de ricotta bijvoegen en afsmaken met peper van de molen.
- Erwtjes bijvoegen en nog even mee opwarmen.

Spaghetti beetgaar koken in ruim water, laten uitlekken en serveren met de saus.

