

Ontbijt



voor ± 2 personen



AMARANTH EN QUINOA MET VIJG, AMANDEL EN HONING

75 gr biologische amaranth

75 gr biologische quinoa

250 ml water

2 verse biologische vijgen

1 handje amandelen

1 handje biologische rozijnen

2 eetlepels biologische bloemhoning

BEREIDING

Doe de amaranth en de quinoa in een fijne zeef en spoel het goed af onder stromend water. Doe daarna de amaranth, de quinoa en het water in een pan en breng dit aan de kook en laat het ongeveer 15 minuten zachtjes doorkoken, haal de pan dan van de warmtebron en laat de pan met gesloten deksel nog 5 minuten staan. Was ondertussen de vijgen en droog ze met wat keukenpapier. Snij een klein stukje van beide kanten en snij de vijgen daarna in partjes. Als de 5 minuten verstreken zijn, haal dan de deksel van de pan en roer even door de amaranth en quinoa. Verdeel deze daarna over de kommen, verdeel daar de rozijnen en amandelen overheen en maak het geheel af met de honing.