

Regenboog-boeddhabowl



quinoa tricolore
300 g



avocado
x 1 flinke



wortel
x 1 flinke



rodekool
x ¼




ingelegde radijsjes
x 2 kleine



olijfolie

 10 minuten

 15 minuten

 voor 4 personen

○ Schaaf de kool fijn. Snijd de avocado in plakken. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Schaaf of snijd de wortel in linten. Was de quinoa en breng in een pan met 1 liter water en een snufje zout aan de kook. Zet het vuur laag en laat de quinoa 15 minuten zachtjes koken, tot hij gaar is. Laat afkoelen.

○ Schep de quinoa in serveerkommen en leg de kool, avocado, radijs en wortel eromheen. Besprenkel royaal met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

Toscaanse soep



gladde peterselie
x 1 klein bosje



tomatenstukjes
400 g uit blik



knoflook
x 2 teentjes



witte bonen
600 g uit blik



ui
x 1



olijfolie
30 ml

 5 minuten

 35 minuten

 voor 4 personen


- Spoel de bonen af en laat ze uitlekken. Pel de teentjes knoflook, haal de blaadjes van de peterselie-steeltjes en stamp in een vijzel de knoflook met 1 theelepel zout en de peterselie-steeltjes tot een pasta.
- Snipper de ui. Verhit 20 ml olijfolie in een soep- of braadpan. Fruit hierin de ui zachtjes. Voeg de knoflookpasta toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bonen, tomatenstukjes, 1 liter water en wat zout en peper toe. Breng de soep aan de kook en laat 30 minuten sudderen, met het deksel schuin op de pan. Garneer met peterselieblaadjes en besprenkel met olijfolie.

vers gemengd

Boeddhabowl met quinoa & kimchi

 5 minuten

 15 minuten

 voor 4 personen


quinoa tricolore
300 g



kimchi
200 g



peultjes
300 g



hele amandelen
120 g



olijfolie
2 fl


- Haal de peultjes af. Rooster de amandelen lichtjes en hak ze grof. Doe de quinoa met 1 liter water en een snufje zout in een pan. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 15 minuten sudderen. Haal van het vuur. Voeg de peultjes toe, doe het deksel erop en laat 2 minuten staan.
- Schep de quinoa in kommen of diepe borden en schik de peultjes, amandelen en kimchi eromheen. Besprenkel de quinoa met een scheut olijfolie en bestrooi met zout en peper.



Chocopuddinkjes met framboos

 5 minuten

 20 minuten
1 uur rusten

 voor 6 personen



kokosroom
170 g



ahornsiroop
80 ml



cacao
45 g



amandelpasta
3 el



frambozen
x 6



vanillepasta
1 tl

○ Doe de kokosroom, cacao, ahornsiroop en een snufje (himalayazout in een steelpan. Verwarm dit mengsel al kloppend 2 minuten op laag vuur. Roer dan de vanillepasta erdoor.

○ Verdeel het cacaomengsel over 6 met bakpapier beklede minimuffinvormpjes tot een kwart onder de rand. Leg een toefje amandelpasta in het midden en vul op met de rest van het cacaomengsel.

○ Verdeel de frambozen in stukjes en wat zoutvlokken over de bovenkant. Laat 1 uur opstijven in de koelkast.

