



Special: ontbijtbowl van kokosquinoa

met mango, passievrucht en cashewnoten



ca. 30min



2 personen

Quinoa is een van die supergezonde granen die het zowel in hartige als zoete gerechten goed doet. Quinoa bevat daarnaast ook nog eens veel eiwitten en het heeft een lekkere bite. Je kookt het in kokoswater en maakt het af met verse mango, passievrucht en een geroosterde noten-kokostopping. Zomer in een bowl!

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje kokosmelk
- 150g quinoa
- 1 mango
- 1 limoen
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 2 passievruchten
- 1 zakje kokosvlokken
- 1 zakje gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- fijnmazige zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 970kcal, vet 46.1g, koolhydraten 107.0g, eiwit 22.1g



1. Quinoa wassen

Breng 350ml water en de **kokosmelk** in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **quinoa** grondig in een fijnmazige zeef.



2. Quinoa koken

Voeg een snuf zout, de **quinoa** en 3tl suiker aan het kokende **kokoswater** toe. Draai het vuur middellaag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min. Haal het deksel van de pan en kook de **quinoa** nog ca. 5min op laag vuur tot het een romige textuur heeft.



4. Noten roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **cashewnoten** 2-3min tot ze goudbruin zijn. Let op, ze verbranden snel! Schep de **noten** uit de pan en rooster de **kokosvlokken** ca. 1min in dezelfde pan tot ze goudbruin zijn.



5. Passievrucht voorbereiden

Snijd de **passievruchten** doormidden en lepel het **vruchtvlees** eruit. Roer de **limoenrasp** door de **quinoa**.



3. Fruit voorbereiden

Verwijder de schil en snijd het vruchtvlees van de **mango** in blokjes. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes.



6. Serveren

Serveer de **kokosquinoa** in schaaltes of kommen. Roer er dan de **helft van de passievrucht** door en garneer de **bowl** met **mango**, **cranberry's** en de **rest van de passievrucht**. Bestrooi met de **cashewnoten** en **kokosvlokken**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knippen.