

Quinoa drank



Barstensvol Vitamines

Ingrediënten voor circa 3 bekers:

- 100 gram quinoa
- 5 dl. water
- Stukje gember
- 4 eetlepels duindoorn oersap
- 2 eetlepels appeldiksap
- Mespunt piment
- Snufje zout
- 5 dl. abrikoos - sinaasappelsap

Bereiding:

1. De quinoa in een zeef onder de kraan eerst afspoelen met heet water en dan met koud water. Uit laten lekken.
2. De quinoa samen met het stukje gember in het water aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes laten koken.
3. Op een warme plek (hooikist) 30 minuten na laten wellen.



Dit recept komt van het Arbeitskreis für Ernährungsforschung en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1305
Drank
Seizoen: hele jaar

4. De gember er uit nemen en de quinoa met een staafmixer of in een blender heel fijn pureren.



5. Duindoorn oersap toevoegen.
6. Op smaak en de juiste consistentie brengen met de overige ingrediënten.

Deze granendrank kan warm of koud gedronken worden. Lekker als tussendoortje of bij je ontbijt.

Duindoorn oersap

De duindoorn is familie van de olijf en groeit in Europa op arme gronden. In Nederland groeit een wilde variant in het duingebied, maar duindoorn wordt ook wel geteeld, vooral in het voormalige Oost-Duitsland. De takken van de duindoorn hebben lange scherpe stekels. De bessen rijpen in de late zomer en kunnen wel tot midden winter aan de takken blijven hangen.

Duindoornbessen zijn rijk aan vitamines A, C (7 x zoveel als in citrusfruit) en E. In de pitten zit waardevolle olie die gebruikt wordt in de cosmetica-industrie.

De smaak van duindoornbessen is erg zuur, het bevat veel vruchtzuren, deze vruchtzuren hebben een laxerende werking en dragen bij aan het bevorderen van de vitaliteit. Oersap is puur sap, zonder enige toevoeging.