

# Spinaziesalade



## *lente vitaliteit!*

### **Ingrediënten voor circa 4 personen:**

- 200 gram spinazie
- circa 12 radijsjes
- 1 appel
- 2 lente-uitjes
- 4 eetlepels gekiemde quinoa (evt. vervangen door alfalfa)
- 2 eetlepels verse peterselie
- 2 eetlepels verse bieslook
- 2 eetlepels vers citroensap
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterd
- wat kruidenzout
- snufje peper
- snufje vers gemalen korianderzaad

### **Bereiding:**

1. Was de spinazie grondig, verwijder de steeltjes en scheur zo nodig de bladeren wat kleiner.
2. Was de overige groenten.
3. Roer een sausje van het citroensap, zonnebloemolie, honing, mosterd, kruidenzout, peper en koriander.
4. Snij de lente-ui in kleine ringetjes en rasp de radijsjes en de appel (met schil) en meng dit door het sausje.
5. Hak de peterselie en de bieslook fijn en roer dit eveneens door het sausje.
6. Verdeel de spinazie over 4 borden, daaroverheen het groentesausje.
7. Garneer tot slot elk bord met een eetlepel gekiemde quinoa.

*Samen met volkorenbrood en een stukje kaas een volwaardige lunch.*

<b>Voedingswaarde per portie:</b>	
Kcal	110
Vet (g)	7 / -
Eiwit (g)	2 / -
Koolhydraat (g)	8
Natrium (mg)	110
Kalium (mg)	360
Calcium (mg)	75
Magnesium (mg)	35
IJzer (mg)	1,8
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,6
Foliumzuur (mg)	63
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	64
Vitamine B1 (mg)	0,05
Vitamine B2 (mg)	0,08
Vitamine B6 (mg)	0,15
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	13
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	6,2
Voedingsvezels (g)	2

Plant aardig / dierlijk

### **Gekiemde quinoa**

Spoel 2 eetlepels quinoa in een zeef af met warm water. Doe de quinoa in een glazen pot en sluit deze af met een stukje fijn gaas en een elastiekje. Vul de pot ruim met koud water zodat het graan een paar uur kan weken. Giet dan het water af en zet de pot omgekeerd op een rooster zodat het goed kan uitlekken. Zet de pot op een lichte plaats, maar niet in de zon. Spoel de quinoa een paar keer per dag grondig af en laat het steeds goed uitlekken. Na circa 2 dagen hebben zich kiemen gevormd, het graan is nu zacht genoeg om zo te eten.

Graankiemen bevatten meer voedingswaarde dan de graankorrel zelf, dit komt doordat enzymen voedingsstoffen vrij maken voor de ontwikkeling van de nieuwe plant. Bovendien is het graan na het kiemen voorverteerd zodat de voedingsstoffen gemakkelijk door het lichaam opgenomen kunnen worden.

Voor meer informatie over kiemen zie **Nieuwsbrief nr. 8** van **Voedwel**.