

Boekweitpap met citroen, gember & hennepzaad



Ingrediënten voor 2 personen:

- 125 gram boekweitgrutten
- 0,5 liter water
- sap en geraspte schil van ½ citroen
- stukje gemberwortel van circa 1 cm.
- snufje zout
- snufje kaneel
- 1-2 eetlepels room
- 1-2 eetlepels ahornsiroop
- 1-2 eetlepels hennepzaad

Bereiding:

1. Rasp alleen het gele gedeelte van de citroenschil, het witte gedeelte smaakt bitter.
2. Pers de ½ citroen uit.
3. Schil en rasp de gember.
4. Breng water met boekweitgrutten, citroensap, citroenrasp, gember en kaneel aan de kook.

5. Zet het vuur dan zo laag mogelijk en laat de boekweitgrutten 10 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
6. Voeg daarna een snufje zout toe.
7. Laat de boekweitgrutten 10 minuten op een warme plek nawellen.
8. Maak de pap op smaak af met room en ahornsiroop.
9. Serveer de warme pap met hennepzaad.

Hennepzaad

Hennep is een veelzijdig gewas met vele mogelijkheden.

In Nederland kennen we het vooral van de teelt van marihuana.

Van oudsher werd hennep echter vooral geteeld voor de vezels, waar onder andere textiel en touw van gemaakt kan worden.

Hennepzaden die in de natuurwinkels verkocht worden komen voornamelijk uit China, de planten die de zaden leveren bevatten geen THC (de werkzame stof in marihuana) en kunnen dus veilig gebruikt worden.

Hennepzaad is vrij zacht van structuur en heeft een nootachtige smaak. Het is rijk aan eiwitten, goede vetten, omega 3, vitamines en mineralen.

Bovendien is het een smakelijke toevoeging aan pap, salades of muesli.

Alles met mate, zeker bij zogenaamde superfoods.

Dit recept komt uit *Wat je eet ben je zelf* (ISBN 9021584131) en is bewerkt door:
Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2021003
ontbijt
Seizoen: hele jaar