

Quinoadrink



Barstensvol Vitamines

Ingrediënten voor circa 3 bekers:

- 100 gram quinoa
- 6 dl. water
- Stukje gember
- 4 gedroogde abrikozen (klein snijden)
- 4 eetlepels duindoorn oersap
- 2 eetlepels appeldiksap
- Mespunt piment
- Snufje zout
- 5 dl. 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. Quinoa, gember en abrikozen met het water aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes laten koken.
3. Op een warme plek (hooikist) 30 minuten na laten wellen.
4. Het stukje gember er uit nemen en de quinoa en abrikozenstukjes met een staafmixer of in een blender heel fijn pureren.



5. Duindoorn oersap toevoegen. En op smaak en de juiste consistentie brengen met zout, appeldiksap, sinaasappelsap en piment.

Deze granendrank kan warm of koud gedronken worden.

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 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 dragen bij aan het bevorderen van de vitaliteit.

Oersap is puur sap, zonder enige toevoeging.

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