

# TIEN QUINOA RECEPTEN!

*Ontbijt, lunch,  
tussendoortjes  
avondeten &  
meer...*

**BODY&FIT®**

## **Inhoudsopgave.**

1. Pannenkoek met kipfilet, roomkaas en rucola
2. Quinoa met kwark
3. Quinoa soep
4. Quinoa salade
5. Zalm met quinoa
6. Broccoli met quinoa en avocado
7. Quinoa cakeje
8. Quinoa met hangop
9. Haverhout repen
10. Quinoa chocoreep

# TIEN QUINOA RECEPTEN!

*Ontbijt, lunch,  
tussendoortjes,  
avondeten &  
meer...*

Quinoa is enorm veelzijdig daarom hebben wij 10 verschillende quinoa recepten voor je samengesteld. Voor zowel je ontbijt, lunch, avondeten, toetje en tussendoortje!

Quinoa is een zeer gezond, voedzaam product en het is een goede vervanger voor rijst, pasta en aardappelen. Quinoa heeft namelijk heel veel voordelen ten

opzichte van andere graansoorten. quinoa heeft een lage glycemische index en bevat veel voedingsvezels, eiwitten, vitaminen en mineralen. In het bijzonder vitamine A, vitaminen van het B-complex en vitamine E. Ook de mineralen: ijzer, kalium, calcium, magnesium, mangaan, koper, zink en fosfor zijn rijk vertegenwoordigd. Ook bevat quinoa alle essentiële aminozuren.



Ontbijt:  
pannenkoek met  
kipfilet, roomkaas  
en rucola



### **Ingrediënten:**

- 125 gram quinoa meel
- 5 gram gist
- 80 ml melk naar keuze
- 50 gram kipfilet
- 1 eetlepel roomkaas
- Handje rucola
- Kokosolie

### **Bereiding:**

Meng het meel, de gist en melk tot een soepel beslag, laat het ongeveer een kwartier rusten zodat het kan rijzen. Verwarm de kokosolie in een koekenpan en doe vervolgens het beslag voor de pannenkoek in de pan en bak deze aan beide kanten bruin. Haal de pannenkoek uit de pan, besmeer deze met de roomkaas en verdeel de kipfilet en rucola over de pannenkoek.

## Ontbijt: Quinoa met kwark



### **Ingrediënten:**

- 25 gram [voorgekookte] quinoa
- 50 ml melk naar keuze
- 1 peer
- 150 gram magere kwark
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 eetlepel pecan noten
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- Honing, Arenga palm suiker of kokosbloesem suiker naar smaak

### **Bereiding:**

Kook de quinoa in de melk gaar en giet daarna het overtollige vocht af. Meng vervolgens naar smaak de honing of suiker door de quinoa. Schil de peer en snijd in kleine stukjes, meng door de quinoa en voeg ook de kwark toe. Maak af met de rozijnen, pecannoten en lijnzaad.

## Lunch: Quinoa soep



### **Ingrediënten:**

- 200 ml groentebouillon
- 75 gram gemengde soepgroenten
- 25 gram quinoa zaden
- Zout en peper naar smaak

### **Bereiding:**

Breng de groentebouillon aan de kook en voeg de groente en quinoa zaden toe. Laat dit 10 minuten rustig doorkoken. Breng op smaak met peper en zout.

## Lunch: Quinoa salade



### **Ingrediënten:**

- 75 gram gemengde sla
- 1 tomaat
- 1/2 rode ui
- 75 gram gerookte kipfilet
- 30 gram [voorgekookte] quinoa
- 1 hardgekookt ei
- 25 gram geraspte kaas
- 1 eetlepel yoghurt
- 1 eetlepel slasaus
- kruiden naar smaak

### **Bereiding:**

Was de sla en laat deze uitlekken. Snijd de tomaat en ui klein en verdeel over de sla. Snijd ook de gerookte kipfilet en het ei in kleine stukjes en meng dit door de sla. Voeg de quinoa toe aan de sla. Meng de yoghurt en slasaus door het geheel en breng op smaak met kruiden. Garneer tot slot met de geraspte kaas.

## Avondeten : Zalm met quinoa



### **Ingrediënten:**

- 1 moot zalm
- ½ citroen
- 50-75 gram quinoa
- 75 gram rucola sla
- 100 gram peultjes
- 30 gram geraspte kaas
- Peper en zout naar smaak

### **Bereiding:**

Kook de quinoa en giet het water af. Snijd de kontjes van de peultjes en wok deze kort op hoog vuur in 5 minuten beetgaar. Voeg dit samen met de rucola toe aan de quinoa. Kruid de zalm met peper en zout en besmeer met olie of boter. Grill vervolgens de zalm gaar [in ongeveer 5 minuten]. Besprenkel de zalm met het sap van de halve citroen. Leg de quinoa op een bord en leg de zalm er boven op. Garneer af met geraspte kaas.

## Avondeten : Broccoli met quinoa en avocado



### **Ingrediënten:**

- 50 gram quinoa
- 100 gram broccoli
- 1 teentje knoflook
- 1/4 avocado
- 30 gram feta kaas
- 2 eetlepels amandelen

### **Bereiding:**

Kook de quinoa gaar en giet daarna de quinoa af en laat goed uitlekken. Was de broccoli en kook de broccoli in een klein laagje water beetgaar. Doe dan kokosolie in een wok en snijd het teentje knoflook fijn. Doe de knoflook in de pan en bak op hoog vuur. Voeg ook de broccoli en amandelen toe, bak dit kort op hoog vuur zodat de broccoli knapperig blijft. Voeg daarna de groente en amandelen toe aan de quinoa. Snijd de avocado in kleine stukjes en voeg deze bij de quinoa. Verdeel tot slot de feta kaas over het geheel.

## Toetje: Quinoa cakeje



### **Ingrediënten:**

- 25 gram kokosolie
- 100 gram amandelspijs
- 1 ei
- 50 gram quinoa meel
- 1 eetlepel aardbeien jam
- 50 gram verse aardbeien

### **Bereiding:**

Laat de kokosolie in een pannetje smelten en haal vervolgens van het vuur. Voeg de gesmolten olie samen met het ei en het amandelspijs en mix totdat er een glad beslag ontstaat. Voeg daarna ook het quinoa meel toe en mix opnieuw. Doe het beslag in een cake vorm en bak de cake mooi bruin. Vervolgens het cakeje laten afkoelen, daarna kun je het insmeren met de aardbeien jam en de verse aardbeien erover verdelen.

## Toetje: Quinoa met hangop



### **Ingrediënten:**

- 500 ml yoghurt
- 30 gram quinoa
- 2 eetlepels paranoten gemalen
- 150 gram verse ananas in blokjes
- 1 eetlepel honing

### **Bereiding:**

Hang een vergiet in een grote pan, leg hier een theedoek overheen en doe vervolgens de yoghurt erin. Dek dit af met een deksel en laat de yoghurt een nacht of dag uitlekken. Kook de quinoa beetgaar en laat dit goed uitlekken. Doe de yoghurt in een schaal, voeg de quinoa en de blokjes ananas toe. Verdeel de paranoten over de yoghurt en maak af met honing.

## Snack: Havermout repen



### Ingrediënten

(voor 5 á 6 repen):

- 80 gram quinoa
- 150 gram havermout
- 80 gram gedroogde pruimen
- 120 gram gemengde notenpasta
- 125 ml melk
- 50 gram honing met 3 eetlepels water gemengd
- 30 gram gebroken lijnzaad
- 2 theelepels kaneel

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Kook de quinoa gaar en laat dit helemaal afkoelen. Verwarm de melk, roer de lijnzaad erdoor en laat even staan. Meng de quinoa, havermout, pruimen en kaneel door elkaar. Voeg daarna ook de notenpasta, honing en melk-lijnzaadmengsel door de overige ingrediënten en meng dit goed. Smeer een bakvorm in met boter. Verdeel het mengsel in de bakvorm. Bak het mengsel af in 20-25 min. Laat het geheel afkoelen en snijd in repen. Omwikkel deze in folie en zet deze in de koelkast of diepvries. De repen zullen hierdoor verder opstijven.

## Snack: Quinoa Chocoreep



### **Ingrediënten** **[voor 5 á 6 repen]:**

- 200 gram gekookte quinoa
- 200 gram bruine amandelen
- 200 gram Medjoul dadels
- 75 gram kokosrasp
- 70 gram pure chocolade

### **Bereiding:**

Snijd de amandelen in kleine stukjes, ontpit de dadels en snijd ook deze in kleine stukjes. Doe de stukjes amandel, dadel, kokosrasp en de quinoa in een blender of keukenmachine en mix tot het een stevig beslag is geworden. Maak van het beslag repen en leg deze op een bord en laat het in de koelkast even opstijven. Smelt de chocolade en besmeer de repen hiermee. Laat vervolgens de repen afkoelen en de chocolade opstijven.

# BODY&FIT<sup>®</sup> SUPERFOODS

Superfoods  
zitten boordevol  
vitaminen en  
mineralen

Wij hebben een groot  
assortiment superfoods,  
hiermee kun je volop variëren.  
Kijk voor tips en recepten op  
onze website. Superfoods  
zijn een goede aanvulling op  
je dieet en hebben een hoge  
voedingswaarde!

Probeer ze allemaal, kijk op:  
[www.bodyenfitshop.nl](http://www.bodyenfitshop.nl) voor  
alle superfoods!



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

