

# QUINOA MET VERS FRUIT EN YOGHURT – ONTBIJT

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 200g ongekookte quinoa
- 4 abrikozen
- 4 nectarines rijp
- 16 aardbeien
- 20 noten
- 2 eetl. Chiazaden
- 400g yoghurt (geitenyoghurt, griekse yoghurt, kefir)
- 16 blaadjes verse munt

## BEREIDINGSWIJZE

Breng in een pot water aan de kook voor de quinoa.

Kook de quinoa beetgaar. (+/- 15 min. volgens de verpakking) (Je kan dit de avond vooraf doen tijdens de bereiding van het avondmaal zo heb je de dag erop maar 5 min. tijd nodig om het ontbijt te bereiden!)

Was de abrikozen, nectarines en aardbeien. Snijd alles in schijfjes. Snijd de verse munt fijn.

Neem een ontbijtkom en voeg het fruit, de noten, de munt en zaden toe, alsook de yoghurt.

Giet de quinoa af en spoel met koud water.

Voeg deze toe aan de ontbijtkom!

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

413 kcal

**SMAKELIJK!**