

ONTBIJTBOWL POMPELMOES



Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 125 g haver-yoghurt (Alpro Absolutely Oat)
- 30 g quinoa-granola zelf bereid (450 g quinoa, 90 g chiazaad, een handje noten, 50 ml arachideolie en het sap van 1/2^{de} limoen)
- 1/4de sinaasappel
- 1/4de pompelmoes
- 1 passievrucht
- 1/4de mango
- 1 eetlepel granaatappelpitjes



Bereidingswijze:

- Doe 125 g haver-yoghurt in een ontbijtkom.
- Voeg hierbij 30 g zelf bereide quinoa-granola:
 - Laat 450 g quinoa zwellen in 240 ml water.
 - Meng hieronder de chiazaadjes.
 - Hak de noten grof en meng deze eveneens onder het quinoa - chiazaad mengsel.
 - Voeg de olie en het sap van 1/2^{de} limoen toe en meng alles onder mekaar tot een homogene massa.
 - Smeer het deeg uit over een met bakpapier belegde bakplaat.
 - Bak het deeg gedurende 20 min in een voorverwarmde oven op 180°C.
 - Haal de bakplaat uit de oven en laat afkoelen.
 - Bewaar het geheel in een afgesloten pot.
- Schil 1/4^{de} sinaasappel en snij deze in partjes.
- Schil 1/4^{de} pompelmoes en snij deze eveneens in partjes.
- Haal het eetbaar gedeelte uit de passievrucht.
- Schil de mango, snij deze in blokjes en meng hieronder de passievrucht.
- Schep dit mango-passievrucht mengsel over de yoghurt.
- Voeg de partjes sinaasappel en pompelmoes toe en werk af met enkele granaatappelpitjes.
- Laat het smaken!