

Quinoa parfait

Ingrediënten:

30 gram gekookte quinoa (en afgekoeld)

klein bakje griekse yoghurt 0% vet

75 gram fruit naar keuze

paar walnoten gehakt

Optioneel: Honing Kaneel

Bereidingswijze:

Tip: Gebruik je diepvriesfruit? Haal het dan uit de diepvries avond van te voren



Meng de quinoa met de yoghurt, eventueel met de honing en kaneel

Doe een klein laagje fruit in het glas

Schep daar vervolgens het mengsel van quinoa en yoghurt op

Doe er weer wat fruit op, wissel af met het quinoa mengsel totdat alles op is

Garneer de bovenkant met de walnoten

Eet smakelijk, dit is een goed en makkelijk begin van de dag.