

Quinoadeller

5 personer

Ingredienser

100 g quinoa, kogt
 75 g gulerod
 50 g rosenkål
 50 g grønne bønner
 60 g løg
 50 g rasp
 40 g speltmel, sigtet
 2 x 1 knivspids (0,25 ml) salt
 2 x 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
 10 g all plant proteinpulver
 6 g fibre Powder
 2 tsk. olivenolie, ekstra jomfru



Frokost

Skyl quinoa meget grundigt og kog dem i 10 minutter, si vandet fra og lad dem køle af.

Blend de ituskårne grønsager og bland det hele og rør det godt sammen bland herefter rasp og mel i blandingen.

Form til deller og steg dem i olivenolie eller form til "karbonader" og vend dem i rasp og steg i olivenolie. Bag evt. færdig i forvarmet ovn ved 200 grader.

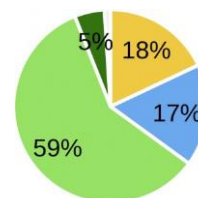
Server en rødkålssalat med ærter og løg, rød paprika og agurk til.

Alternativt kan der udskiftes med andre grøntsager som broccoli, blomkål eller andre lignende grøntsager.

Næringsindhold (total)

| | | |
|-----------|----------|-------------|
| Energi | 681 kcal | |
| Protein | 29 g | |
| Kulhydrat | 101 g | |
| Fedt | 14 g | |
| Kostfibre | 19 g | (min. 25 g) |
| Alkohol | 0 g | |

Energiprocent



Energi i gram

