

## **Gierstontbijt**

*Voor 3 personen ontbijt*

### **Ingrediënten**

2 kop water  
½ kop kokosmelk (of andere plantaardige melk of gewoon water)  
½ tl zout  
1 kop gierst  
¾ kop gesneden dadels  
½ kop amandelen (of andere noten)  
½ kop kokosrasp

### **Bereiding**

- In rijstkoker: doe alle ingrediënten in de pan, en zet aan. Na 30-45 min. is het gerecht klaar.  
- Op het fornuis in een pan: breng het water met het zout aan de kook. Voeg de gierst, samen met de overige ingrediënten toe en laat het weer koken. Doe een deksel op de pan en zet het vuur zacht en laat sudderen voor ong. 45 minuten.  
Variatie: voeg de dadels, noten en kokosrasp pas toe na het koken.

## **Walnootspread**

### **Ingrediënten**

1 kop water  
1 kop walnoten  
½ kop dadels  
½ kop gedroogde abrikozen, in stukjes

### **Bereiding**

Doe alles in de blender en blender glad.  
Resultaat: 1 ½ kop.

Variatie: gebruik ½ kop gedroogde ananas en 1/3 kop pruimen i.p.v. dadels en abrikozen.

## **Frisse komkommerspread**

### **Ingrediënten**

200 gr ongebrande cashewnoten  
1 komkommer  
1 eetlepel dille  
1 teentje knoflook (geperst)  
Sap van 1 citroen  
Zout

### **Bereiding**

Snijd een halve komkommer in stukjes.  
Doe de cashewnoten en de komkommer stukjes in de blender en mix het tot het een gladde massa is.  
Rasp de andere helft van de komkommer met een grove rasp, pers het sap eruit en vermeng de komkommersliertjes met de gladde massa.  
Breng het op smaak met de dille, de knoflook, het citroensap en een beetje zout.