

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

### TOELICHTING

Heb jij in de herfst en winter meer zin in warme ontbijtjes? Dan is dit recept echt iets voor jou. Deze heerlijke saus eet je namelijk warm en je krijgt ongemerkt ook nog een portie groenten binnen. Rood fruit uit de diepvries is prima hiervoor, laat dit wel eerst ontdooien.

### DIT HEB JE NODIG

voor 4 porties

- 22 rode bietjes (200-250 gram), gaar
- 50 gram granaatappelpitjes
- 75 gram ander rood fruit
- 100 ml water
- Een stukje verse gember, gesnipperd
- 2 el chiazaad

### ZO MAAK JE HET

Voeg alle ingrediënten toe aan je blender of kom met staafmixer. Laat draaien tot een gladde, ietwat dunne saus. Schenk over in een steelpannetje en verwarm op laag vuur. Niet laten koken! Zet het vuur uit en voeg het chiazaad toe. Roer goed door en laat minimaal 5 minuten staan om in te dikken. Serveer de saus bij warme (haver)pap, gare quinoa, granola, geitenyoghurt, cashew citroenyoghurt of chiapudding. Lekker met knapperig geroosterde amandelen. Bewaar overgebleven saus maximaal 3 dagen afgedekt in de koelkast.

**TIP:** wil je hem iets zoeter voeg dan een dadel toe

### WIST JE DAT?

Granaatappelpitjes zijn extreem gezond. Ze bevatten polyfenolen die goed zijn voor je bloeddruk en de kans op hart- en vaatziekten kunnen verminderen. Het regelmatig eten van granaatappelpitjes zou zelfs de ontwikkeling van Alzheimer kunnen afremmen.

