



## Powerbowl met Tonijn en Quinoa



2 porties



10 minuten

### INGREDIËNTEN

Tahin-saus (2 porties):

- 2 eetlepels tahin (30 ml)
- 1 eetlepel water (meer indien nodig)
- 1 eetlepel vers citroensap
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- ½ eetlepel honing
- 1 klein teentje knoflook, geraspt
- Snufje zeezout

150 gram gekookte quinoa

2 blikjes tonijn in olijfolie

150 gram komkommer, in blokjes

150 gram paprika, in blokjes

2 avocado's

### MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 582 kcal (per portie)

Eiwitten: 35 g

Vetten: 34 g

Koolhydraten: 35 g

### BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de saus door alle ingrediënten in een hoge kom te doen. Meng met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg meer water toe voor een vloeibare consistentie.
2. Kook de quinoa en laat afkoelen.
3. Meng de quinoa, tonijn, komkommer, paprika en tahin-saus in een grote kom.
4. Verdeel het mengsel over twee luchtdichte bakjes. Deze kun je tot 3 dagen in de koelkast bewaren.
5. Voeg de avocado op de dag zelf toe voor maximale versheid.