



GRIEKSE YOGHURT MET HONING

Met citroen, amandelen en verse tijm



Supersimpel



Totaal: **10 - 12** min.



Eet binnen **5** dagen

Honing en Griekse yoghurt vormen de basis van het klassieke Griekse toetje 'yiaourti me méli'. In deze variant voeg je citroensap toe voor frisheid en goudbruine amandelen voor een bite.



Citroen



Verse tijm *



Geschaafde amandelen



Honing



Griekse yoghurt *

LEKKER — TOETJE

GRIEKSE YOGHURT MET HONING

BENODIGDHEDEN:

Fijne rasp en koekenpan.



1 Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Ris de blaadjes van de takjes **tijm** en snijd de blaadjes fijn.

2 Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **geschaafde amandelen** in 2 – 3 minuten op middelhoog vuur goudbruin. Zet het vuur laag en voeg de **honing** toe. Laat de **honing** smelten en voeg vervolgens ½ el **citroensap** per persoon toe. Laat 2 – 4 minuten zachtjes koken, of tot de saus een klein beetje is ingekookt.

3 Haal de koekenpan van het vuur en meng de **tijm** door de honing-amandelsaus. Verdeel de **Griekse yoghurt** over de kommen en schenk de **saus** erover. Bestrooi met **citroenrasp** naar smaak.

INGREDIËNTEN	2P	4P	VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Citroen (st)	½	1	Energie (kJ/kcal)	1770 / 423	708 / 169
Verse tijm (takjes) 23) *	5	10	Vetten (g)	27	11
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	Waarvan verzadigd (g)	15,3	6,1
Honing (potje)	2	4	Koolhydraten (g)	31	12
Griekse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800	Waarvan suikers (g)	30,1	12,0
Roomboter* (el)	½	1	Vezels (g)	1	0
			Eiwit (g)	11	4
			Zout (g)	0,2	0,1

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

