



# GRIEKSE YOGHURT MET HONING

Met citroen, amandelen, verse tijm en speculaaskruiden



 Supersimpel

 Totaal: **10-12** min.

 Eet binnen **5** dagen

Honing en Griekse yoghurt vormen samen het klassiek Griekse dessert yiaourti me méli. In deze variant voeg je speculaaskruiden en amandelen toe voor een crunch. Het citroensap en de verse tijm geven het dessert een frisse noot.



Citroen



Verse tijm \*



Geschaafde amandelen



Honing



Griekse yoghurt \*



Speculaaskruiden

# 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 hak de blaadjes fijn.



**2** Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de geschaafde **amandelen** in 2 – 3 minuten goudbruin op middelhoog vuur. Zet het vuur laag en voeg de **honing** toe. Laat de **honing** smelten en voeg vervolgens  $\frac{1}{2}$  el **citroensap** per persoon toe. Laat 2 – 4 minuten zachtjes koken, of tot de **sous** 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 er de **sous** over. Garneer met de **speculaaskruiden** en bestrooi met **citroenrasp** naar smaak.

### INGREDIËNTEN

	2P	4P
Citroen (st)	$\frac{1}{2}$	1
Verse tijm (g) 23 *	2 $\frac{1}{2}$	5
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	15	30
Honing (potje)	2	4
Griekse yoghurt (ml) 7) *	400	800
Speculaaskruiden (g) 1)	60	120
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	$\frac{1}{2}$	1

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	2326 / 556	804 / 192
Vetten (g)	34	12
Waarvan verzadigd (g)	17,7	6,1
Koolhydraten (g)	49	17
Waarvan suikers (g)	38,6	13,4
Vezels (g)	1	0
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,4	0,2

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) 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.



#HelloFresh