

2C Vegetarian

Hangop met gebakken appeltjes en pecannoten

Bereidingstijd
485 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereidingswijze hangop:
2. Maak een theedoek vochtig en leg in een vergiet. Hang het vergiet in een kom of pan. Schenk de yoghurt in het vergiet en laat circa 8 uur uitlekken in de koelkast.
3. Bereidingswijze appeltjes:
4. Bestrooi de schijfjes appel met kaneel. Verwarm de olijfolie in een pan en bak hierin de appelschijfjes aan beide zijdes aan.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g Griekse yoghurt 5%
- [ ] ½ appel, in partjes
- [ ] 1 tl olijfolie
- [ ] Kaneel
- [ ] 5 pecannoten, grof gehakt

Voedingswaarden per persoon

Energie	**258 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**7 g**