



2C

Vegetarisch

Hangop met gebakken appeltjes en pecannoten



Bereidingstijd
5 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