Griekse yoghurt met honing en walnoten

Griekse yoghurt zoals ik deze uit Kreta ken, wordt hier niet verkocht (m.u.v. de kleine bakjes van een bekend merk, maar deze is “redelijk prijzig”). In de supermarkt vind je tegenwoordig veel griekse yoghurt style.

Een dikke volle romige yoghurt en deze benadert de echte griekse yoghurt. Beiden bevatten 10% vet. Meer dan dat wij gewend zijn in de standaard liter pakken Nederlandse yoghurt. Die yoghurtsoorten (magere, halfvolle en volle variant) worden aangelengd met water en zijn hierdoor ook schenkbaar vanuit een pak. Dit lukt je niet met de griekse yoghurt. Deze moet je echt lepelen.

En ja, zoals gezegd de griekse variant bevat meer vet, is dit erg? Het is maar hoe je het bekijkt. Wanneer je een vettere variant eet, vult dit veel beter en heb je tussendoor echt geen honger. En je hoeft er minder van te eten, 150 gram is voldoende voor een goed voedzaam ontbijt. Deze keer de traditionele manier, zoals wij ‘m soms eten in het weekend. Doordeweeks gaan we voor yoghurt met zelfgemaakte cruesli.

Voor 1 persoon



Ingrediënten

- 150-200 gram griekse yoghurt
- 1 eetlepel honing
- 20 gram walnoten

Bereiding

Wat kan ik hiervan zeggen…. Doe alle ingrediënten in een bakje en geniet van dit zondagse ontbijtje.

Natuurlijk met een kopje koffie of thee!