



2C

Vegetarisch

Hangop mit gebratenen Äpfeln und Pekannüssen



Zubereitungszeit
5 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Zubereitung Hangop:
- 2 Ein Küchentuch anfeuchten und in ein Sieb legen. Das Sieb in eine Schüssel oder einen Topf hängen. Den Joghurt ins Sieb gießen und ca. 8 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.
- 3 Zubereitung Äpfel:
- 4 Die Apfelscheiben mit Zimt bestreuen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben auf beiden Seiten goldbraun braten.

Zutaten

- ☐ 150-200 g griechischer Joghurt 5%
- ☐ ½ Apfel, in Spalten
- ☐ 1 TL Olivenöl
- ☐ Zimt
- ☐ 5 Pekannüsse, grob gehackt

Nährwerte pro Person

Energie	258 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	18 g
Eiweiß	7 g