



Yoghurt ijs Met noten



< 5 min. 5 pers.



Geen vriezer? Eet het dan als yoghurt

Materialen:

5 stevige (cake)vormpjes

Ingrediënten:

- 250 gram magere yoghurt
- 15 gram noten (ongebraand en ongezouten)
- Natuurlijke zoetstof, zoals biologische stevia, of een eetlepel honing
- Snuf kaneel

Bereiding:

- Hak de nootjes fijn en meng ze door de yoghurt.
- Voeg wat natuurlijke zoetstof toe of honing en een snuf kaneel.
- Verdeel de yoghurt over de vormpjes.
- Zet in de vriezer voor minimaal 30 minuten.



Eet u de rest van de dag weinig of geen verzadigde vetten? Neem dan gerust halfvolle of volle yoghurt.