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**