



Met welke yoghurt kook je het best?

Koken met yoghurt

Hou je van yoghurt? Dan heb je vast ook wel eens voor het koelvak gestaan en jezelf afgevraagd: wat is nu eigenlijk het verschil tussen al die variëteiten?

Wij zetten de 'nieuwe' soorten - en hoe je ze best kan gebruiken - op een rijtje.

Waarom is yoghurt nu ook weer gezond?

Yoghurt wordt gemaakt door levende bacteriën aan melk toe te voegen. Dit is dan ook de belangrijkste reden waarom je lichaam anders reageert op yoghurt dan op melk.

De meeste (natuur-)yoghurts bevat veel bouwstoffen die je nodig hebt - zoals eiwitten, vitamines, mineralen en calcium. Door het eten van yoghurt, krijg je ook verschillende bacteriën (probiotica) binnen die goed zijn voor je spijsvertering.

Niet zo'n fan van natuuryoghurt?

Verwerk het dan in onderstaande gerechten - je krijgt er geen genoeg van!



Griekse yoghurt

Oorsprong: Griekenland

Door het vocht weg te laten vloeien maken de Grieken een dikke, romige yoghurt die bijzonder rijk is aan proteïnes. Ideaal bij het ontbijt, maar ook als vervanger voor (zure) room in warme gerechten die je wat lichter wilt maken.

Favoriete gerechten met Griekse yoghurt:

- [Healthy pannenkoeken](#)
- [Flatbread met tzatziki](#)
- [Macaroni ham-kaas met Griekse yoghurt](#)



Skyr

Oorsprong: IJsland

Skyr heeft een kenmerkende zurige smaak en is supergezond. Net als Griekse yoghurt zit hij bomvol proteïnes, maar hij bevat ook nagenoeg geen vet of suikers. Lekker in een omelet, met granola en natuurlijk in desserts.

Favoriete gerechten met skyr:

- [Skyr yoghurtcake](#)
- [Zweeds kabeljauwslaetje](#)
- Skyr met [homemade granola](#)



Kefir

Oorsprong: Kaukasus

Door kefirbloemen aan melk toe te voegen ontstaat deze frisse, drinkbare en koolzuurhoudende yoghurtvariant. Weetje: door de aanwezige gistcellen is kefir gemakkelijker verteerbaar voor mensen die gevoelig zijn aan lactose. Voeg er wat kruiden aan toe voor een verrassende vinaigrette of marineer er een stukje vlees in.

Favoriete gerechten met kefir:

- [Zalmspiesjes in yoghurtmarinade](#)
- [Tikka masala met kefir, kippengehaktballetjes en naanbrood](#)
- [Overnight oats met chiazaadjes](#)



Nog meer yoghurt-inspiratie

Ontdek alle gerechten met yoghurt in onze [receptenzoeker!](#)