



Desserten

Frozen yoghurt bark met aardbeien

Voor 8 personen.

Ingrediënten

600 milliliters Griekse yoghurt (magere)
2 eetlepels honing
handvol granola
6 aardbeien

Van dit healthy tussendoortje of dessert maak je makkelijk een voorraadje op voorhand klaar. Ideaal voor een warme zomerse middag of na een lekkere barbecue. En 't is nog gezond ook: laag in calorieën, koolhydraatarm en rijk aan eiwitten! En ook de kinderen zijn er dol op...

Bereidingswijze

Bekleed een brownievorm met bakpapier. Doe de honing in de pot met yoghurt en meng. Verdeel de honingyoghurt gelijkmatig over de bodem van de bakvorm. Houd een dikte aan van ongeveer 1 centimeter, zodat de 'bark' straks nog relatief makkelijk breekt.

Snij de aardbeien in kleine stukjes en verdeel over het yoghurtmengsel. Werk af met de granola. Je kan het yoghurtmengsel ook bestrooien met noten of chocolade!

Leg een paar uur in de vriezer tot de bark volledig bevroren is. Reken op ongeveer 4 uur voor een vierkante vorm van 20 centimeter.

Haal de bevroren yoghurt uit de vorm en verwijder het bakpapier. Breek in stukken en serveer meteen of vries terug in voor een later moment.

Tip:

Bewaar het gebruikte bakpapier om tussen de gebroken stukken te leggen als je ervoor kiest ze terug in te vriezen.

