

## RECEPT KOOKWORKSHOP – YOGHURTREPEN MET FRUIT EN WITTE CHOCOLADE

Recept voor 4 personen.

### Ingrediënten

- ✓ 450 g halfvolle yoghurt
- ✓ 2 el honing
- ✓ 1 el cranberries
- ✓ 1 el rozijnen
- ✓ 50 g witte chocolade
- ✓ 1 el kokosschilfers
- ✓ Handvol frambozen
- ✓ Handvol aardbeien

### Materiaal

- ✓ Snijmes
- ✓ Snijplank
- ✓ Ovenschaal
- ✓ Plastic folie
- ✓ Diepvries
- ✓ Eetlepel

### Aan de slag!

- ✓ Spoel het fruit onder stromend water en doe in een kommetje.
- ✓ Verdeel ook het gedroogd fruit en de kokosschilfers over de kommetjes.
- ✓ Snijd het fruit (frambozen, aardbei) in kleinere stukken en doe terug in een kommetje.
  - ✓ Hak de chocolade grof en doe in een kommetje.
- ✓ Bekleed de ovenschaal met de plastic folie.
- ✓ Meng de yoghurt met de honing.
- ✓ Voeg cranberries en rozijnen toe aan de yoghurtmengeling.
  - ✓ Verdeel de yoghurtmengeling over de ovenschaal.
  - ✓ Verdeel het fruit over de yoghurtmengeling.
- ✓ Verdeel de gehakte chocolade over de yoghurtmengeling.
- ✓ Werk af door de kokosschilfers te verdelen over de mengeling.
  - ✓ Het geheel kan nu minstens 1 uur in de diepvries.
- ✓ Na minstens 1 uur haal je het tussendoortje uit de diepvries.
  - ✓ Snijd het geheel met een scherp mes in stukken.
  - ✓ Smakelijk !
- ✓ De overige stukken kunnen in een zakje of doosje in de diepvries bewaard worden.

### TIPS !

- ✓ Koop diepvriesfruit om budgetvriendelijk te werken. Diepvriesfruit verliest niets aan voedingswaarde ten opzichte van vers fruit.
- ✓ Gedroogde cranberries en rozijnen hebben een lange houdbaarheid. Als je ze in bulk koopt, zijn de budgetvriendelijker. Zo kan je het recept voor een tweede keer maken.
- ✓ Producten van het huismerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

### Seizoensgebonden

Recepten kunnen aangepast worden volgens elk seizoen. Kies voor seizoensgebonden fruit om budgetvriendelijk te werken.

herfst	september	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, vijg
	oktober	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, peer
	november	Appel, druif, meloen, peer
winter	december	Appel, peer
	januari	Appel, peer
	februari	Appel, peer
lente	maart	Appel, rabarber
	april	Aardbei, rabarber
	mei	Aardbei, rabarber
zomer	juni	Aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, rabarber, rode bes, zwarte bes
	juli	
	augustus	