



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 250 gr. Griekse yoghurt
- 2 el honing
- 100 gram glutenvrije granola
- 1 kopje gemengd vers fruit
- Een handjevol gehakte noten (optioneel)

VOORBEREIDING FRUITIGE YOGHURT PARFAIT

Stap 1

Meng de Griekse yoghurt met de honing in een kom.

Stap 2

Neem een glas of kom en begin met een laagje van het yoghurtmengsel.

Stap 3

Voeg een laagje glutenvrije granola toe.

Stap 4

Voeg een laagje vers fruit toe.

Stap 5

Herhaal deze lagen totdat het glas of de kom vol is, eindigend met een laagje fruit bovenop.

Stap 6

Optioneel: bestrooi met gehakte noten voor een extra crunch.

Dit is een recept voor 1 persoon. Serveer direct en geniet van deze frisse, gezonde en glutenvrije parfait!

