

3

Vegetarisch

Griechischer Joghurt mit gebratenem Apfel und Granola



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Apfel in Scheiben schneiden und beide Seiten mit Zimt bestreuen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben ca. 5 Minuten braten. Den griechischen Joghurt in eine Schüssel schöpfen und Apfelscheiben und Granola darüber verteilen.

Zutaten

- ☐ 50 g PS. life granola nuts & seeds
- ☐ 150 g griechischer Joghurt 10% Fett
- ☐ 100 g Apfel
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Prise Zimt

Nährwerte pro Person

Energie	596 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Fett	44 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	15 g