

NOTENYOGHURT

ontbijt



Ingrediënten

- 50 gram cashewnoten (voor één portie)
- mespuntje vanille
- mespuntje anijszaad
- fruit voor de yoghurt bv meloen, bosbessen of mango
- voor de topping divers fruit

* je kan de cashewnoten ook combineren met walnoten of pecannoten.

Bereiding

- Doe de noten in een schaal met water en laat deze de nacht weken.
- Giet de volgende ochtend het water af en vul aan met vers water. De hoeveelheid water bepaald hoe dik je yoghurt wordt.
- Doe dit samen met de vanille en anijszaad in de blender tot het een gladde yoghurt is.
- Blend je favoriete fruit mee met de cashewnoten voor een cashew-fruit-yoghurt.
- Maak je yoghurt af met vers gesneden fruit, kokosrasp of wat je nog meer lekker vindt.

Cashewyoghurt met fruit: Meloen - Bosbessen - Mango



Bron: Superstarters, David Bez