

Skyrtrifle



Ingrediënten voor 1 persoon:

- 120 g skyr yoghurt, natuur
- sap van ½ limoen
- enkele druppels vanille-extract
- 50 g mango
- 40g rood fruit naar keuze (vers of diepvries)
- 15 à 20 g zelfgemaakte granola (zie vorige recepten)
- 1,5 eetlepel gepofte spelt



Bereidingswijze

- Meng de skyr yoghurt met het limoensap en enkele druppels vanille-extract. Liever zoete yoghurt? Vervang het limoensap door zoetstof naar keuze.
- Schil en snijd de mango in blokjes.
- Mix de helft van de yoghurt met het rood fruit. Bij gebruik van diepvriesfruit, kan dit ontdooid worden in een zeefje. Hou wat fruit apart voor de afwerking van de trifle.
- Start met het opbouwen van de trifle:
 - Begin met een laagje van de mangoblokjes.
 - Verdeel hier de helft van de yoghurt op.
 - Voeg nadien de granola toe.
 - Gevolgd door zelfgemaakte fruityoghurt.
- Werk de trifle af met de gepofte spelt en het overige fruit.

Tip

- Gepofte spelt kan o.a. gekocht worden bij Albert Heijn. De spelt zorgt voor een krokante toets in dit recept en het is bovendien rijk aan vezels en arm aan vetten.

Product	Energie	Koolhydraten	Suiker	Eiwit	Vet	Vezels
<i>Gepofte spelt</i>	365 kcal	66 g	2 g	16 g	2 g	9 g
<i>Havermout</i>	380 kcal	62 g	4,5 g	13,1 g	7 g	7,5 g



- De zelfgemaakte granola kan ook vervangen worden door gebakken havermout. Verhit hiervoor 1 eetlepel olijfolie in een antikleefpan, voeg 20 g havermout toe en bak gedurende 4 minuten knapperig.
- Skyryoghurt is zeer rijk aan eiwitten en zal dus sneller verzadigen dan 'gewone' yoghurt. Valt de yoghurt hierdoor echter wat té zwaar, kan de skyr ook gerust vervangen worden door magere yoghurt, magere platte kaas of 0% Griekse yoghurt.
- Geen fan van rood fruit? Vervang dit dan door ander fruit naar keuze (tip: mango, rijpe peer,...).