



Græsk yoghurt med gulerodscrunch og nødder

Gulerødderne, der har trukket i en dejlig lage natten over, løfter en yoghurt-snack til nye højder.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jan – Dec



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

1 stor gulerod

1 spsk æbleeddike

1 spsk rørsukker

Saften fra $\frac{1}{2}$ appelsin

60 g blandede nødder og kerner

fx cashewnødder, mandler

Græskarkerner

40 g grovvalsedede havregryn

400 g græsk yoghurt 2% eller Skyr

Tilberedning

- 1 Skræl guleroden og skær den i meget små firkanter (4x4 mm). Kom æbleeddike, presset appelsin og rørsukker i en lille kasserolle. Bring lagen i kog. Tag det af varmen og hæld den varme lage over gulerødderne. Lad det køle af og trække – helst natten over.
- 2 Bred nødderne ud på et stykke bagepapir. Bag dem i ovnen ved 160 grader i 10 minutter. Lad nødderne køle af og hak dem groft.
- 3 Fordel yoghurten i fire små skåle. Hæld lagen fra gulerødderne over. Læg et par spiseskefulde gulerod på yoghurten. Drys med nødder og havregryn.

