



Mellemmåltid med frugtkompot, græsk yoghurt og nøddecrunch

Mættende mellemmåltid med græsk yoghurt, nøddecrunch og frugtkompot med pære og vanilje.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Aug – Dec



Dagligt grønt



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

Kompot

4 pærer

1 spsk vand

½ tsk vaniljesukker

2 spsk sukker

½ spsk citronsaft

Nøddecrunch

2,5 dl blandede nødder (f.eks. hasselnødder, valnødder, mandler, pekannødder eller cashewnødder)

20 g smør

50 g honning

1 nip salt

Yoghurt med kompot og nøddecrunch

5 dl græsk yoghurt

1 portion kompot

8 spsk nøddecrunch

Opskrift og styling: Nadia Mathiasen, Foto: Columbus Leth

Tilberedning

- 1 Skræl pærerne og skær dem ud i små tern. Kassér kernehuset.
- 2 Kom pærerne i en gryde med vand, vaniljesukker og sukker. Bring gryden i kog og lad pærerne simre under låg i ca. 10 -15 minutter, til de er helt møre. Kogetiden kan variere efter pæresort og graden af modenhed.
- 3 Blend med en stavblender og smag til med citronsaft. Afkøl.
- 4 Tænd ovnen på 150 grader.
- 5 Hak nødderne groft.
- 6 Smelt smørret i en gryde sammen med honning og salt. Tilsæt de hakkede nødder og vend dem rundt i gryden, så smørblandingen fordeles jævnt.
- 7 Spred nødderne ud på en bageplade beklædt med bagepapir og rist dem i ovnen i ca. 20 minutter, til de er gyldne. Tag bagepladen ud af ovnen, adskil nødderne med to gaffler og lad dem køle helt af.
- 8 Anret kompot og græsk yoghurt i små skåle eller beholdere med låg. Drys med nøddecrunch ved servering.



Tip

Lav evt. ekstra nøddecrunch, når du alligevel er i gang.
Den smager skønt som topping på alt fra is og
pandekager til havregrød.

