



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

Coupe aardbei met sinaasappelyoghurt (4 personen)

Ingrediënten:

- 300 gram aardbeien
- 2 eetl. suiker
- 1 sinaasappel
- 400 ml halfvolle of magere yoghurt

Was en halveer de aardbeien en bestrooi de aardbeien met de suiker. Boen de sinaasappel schoon met warm water en rasp 2 theel. van de schil.

Meng de yoghurt net de sinaasappelrasp. Verdeel een deel van de aardbeien over 4 mooie coupes en schep daarop de sinaasappelyoghurt, nu weer een laagje aardbeien, dan weer yoghurt. Tot de bakjes leeg zijn. Garneer met een paar leuke bloemetjes uit de tuin.

In plaats van aardbeien kun je natuurlijk alle soorten zomerfruit gebruiken bijv. bramen, frambozen, bessen, perzik of nectarine.

Eet smakelijk!