

I recepten används bland annat följande ingredienser

Smått och Gott med Turkisk yoghurt



Turkisk yoghurt kan användas som bas i många mellanmål och desserter för att snabbt och lätt skapa friska smaker med extra energi.

I denna receptfolder finns några exempel på hur yoghurten kan varieras med olika tillbehör.

Ta del av inspirationen – du kommer säkert även på egna förslag!



Framtagen inom ramen för vårdutveckling i samråd med Kostrådet, Skånes universitetssjukvård. Anpassad för Den viktiga maten, Maj 2014



DEN SYRLIGA

Med smak av citrus 4 port

3 dl turkisk yoghurt
4 tsk lemon curd

Blanda yoghurt med lemon curd och lägg upp i små glas eller skålar. Frukt eller bär på toppen är vackert.

Variation: ringla över flytande honung vid servering.

Innehåll per port:
110 kcal, 2 g protein, 7 g kolhydrater

MED SÖTT CRISP

Syrlig marängkyss 4 port

3 dl turkisk yoghurt
4 tsk lemon curd
8 maränger

Blanda yoghurt med lemon curd och lägg upp i små glas eller skålar. Fördela smulad maräng på toppen.

Innehåll per port:
125 kcal, 2 g protein, 10 g kolhydrater

ROSA DRÖM

Med smak av sommar 4 port

3 dl turkisk yoghurt
2 dl frysta jordgubbar
4 msk flytande honung



Häll yoghurten i fyra skålar. Fördela de tinade jordgubbarna i skålarna och ringla över honung.

Innehåll per port:
170 kcal, 2 protein, 22 g kolhydrater

YOGHURT MED CRISP

Gott på gott 4 port

3 dl turkisk yoghurt
2 dl tärnad fruktcoctail
3-4 smulade Digestivekex eller annan småkaka

Varva yoghurt, fruktcoctail och kex i fyra glas eller skålar. Avsluta med kex.

Innehåll per port:
180 kcal, 3 protein, 20 g kolhydrater

FRUKT I HARMONI

Sött möter syrligt 4 port

3 dl turkisk yoghurt
3 tsk lemon curd
2 dl tärnad konserverad eller färsk frukt.

Lägg frukten i botten på fyra glas. Blanda yoghurt med lemon curd och fördela över frukten.

Innehåll per port:
135 kcal, 2 g protein, 11 g kolhydrater

ÄPPELDRÖM

Med en touch av kanel 4 port

3 dl turkisk yoghurt
4 msk äppelmos
malen kanel

Fördela hälften av yoghurten i fyra glas. Lägg på äppelmos och strö över lite kanel. Toppa med resten av yoghurten. En finskorpa smakar gott till.

Innehåll per port:
130 kcal, 2 g protein, 12 g kolhydrater

SNABB SORBET

Frusen bärsymfoni 4 port

3 dl turkisk yoghurt
½ dl flytande honung
1 tsk vaniljsocker
ca 3 dl frusna bär

Mixa samman alla ingredienserna medan bären är frysta och fördela dem i fyra små glas eller skålar. Serveras genast.

Innehåll per port:
160 kcal, 2 g protein, 19 g kolhydrater

