

# YOGHURT

**47** ZOETE EN HARTIGE RECEPTEN  
UIT DE KEUKEN VAN YOGHURT BARN

# INHOUD

VOORWOORD	5
VERSCHILLENDE SOORTEN YOGHURT	7
ONTBIJT	9
LUNCH	37
TUSSENDOR	61
DESSERT	89
REGISTER	110
DANK	113



# VOORWOORD

Bij Yoghurt Barn zijn we gek op yoghurt. Je kunt er namelijk echt van alles mee. Juist dit willen we je met *Yoghurt* laten zien. Want we eten het al decennialang en zullen dit vast en zeker nog vele jaren doen. Wij kaas-koppen eten per hoofd van de bevolking ook nog eens de meeste yoghurt van de gehele wereld... De Fransen zijn de nummer 2 van de wereld met 22 liter, wij Nederlanders eten wel 38 liter yoghurt per persoon per jaar. Dit is inclusief vla.

Yoghurt Barn is ontstaan omdat we het zonde vonden dat we zoveel yoghurt eten, maar dat altijd thuis doen. Als ontbijt met een beetje muesli of banaan, misschien nog 's avonds maar dat is het wel zo'n beetje. Eind 2011 kwamen we op het idee om meer met yoghurt te doen. Het resultaat heb je hopelijk al gezien door een van de inmiddels vele Barns in heel het land. Met allerlei variaties aan biologische zuivel, verrassende toppings zoals vers gebrande noten, vers gesneden fruit en ga zo maar door, proberen we van yoghurt iets te maken wat je de hele dag door kunt eten. Zo gezond of ongezond als je het maar wilt maken.

In *Yoghurt* staan de beste gerechten die je met yoghurt kunt maken. Van homemade bananenbrood, gezonde en lekkere smoothies, tot komkommersoep en panna cotta.

We wensen je heel veel plezier met deze 47 loei lekkere recepten om thuis mee aan de slag te gaan. Vergeet niet om je resultaat te delen met #YoghurtBarn. We kijken ernaar uit je in een van onze Barns terug te zien.

## **Wouter en Esther Staal**

Oprichters Yoghurt Barn

# RODE BIET MET VERSE MUNT

## WAT HEB JE NODIG?

1 rode biet  
1 avocado  
100 g gebrande  
amandelen  
250 ml yoghurt  
1 el appelazijn  
2 el extra vergine  
olijfolie  
beetje grof zeezout en vers  
gemalen zwarte peper,  
naar smaak  
paar blaadjes verse munt

## HOE MAAK JE HET?

- 1 Snijd de rode biet in dunne plakjes.
- 2 Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, haal het vruchtvlees met een eetlepel uit de schil en snijd in plakjes.
- 3 Verdeel de gebrande amandelen over twee glazen.
- 4 Schep de yoghurt op de amandelen.
- 5 Verdeel de plakjes biet en avocado over de yoghurt.
- 6 Sprenkel de appelazijn en olijfolie over de glazen.
- 7 Maak af met wat grof zeezout en vers gemalen peper en de muntblaadjes.
- 8 Serveer direct.



# HARTIG PLATBROOD MET YOGHURT UIT DE PAN

## WAT HEB JE NODIG?

150 g bloem  
2 tl bakpoeder  
1 tl zwarte peper  
uit de molen  
½ tl zout  
75 g zongedroogde  
tomaten (uit olie)  
1 el pesto  
(rode of groene)  
2 el gesneden  
basilicum  
150 ml magere yoghurt  
1 ei  
45 ml olie van de zon-  
gedroogde tomaten  
1 el olijfolie

*Extra nodig:* een (koeken)-  
pan die in de oven kan  
Ø 24 cm

## HOE MAAK JE HET?

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
- 2 Meng de bloem met het bakpoeder, zwarte peper en zout.
- 3 Snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes en meng ze door de bloem.
- 4 Roer de pesto en de basilicum door de melk.
- 5 Klop het ei en de olie door de melk.
- 6 Mix de bloem door het melkmengsel. Roer niet te lang. Het moet net goed gemengd zijn.
- 7 Verhit de olijfolie in de pan en doe het deeg erin. Bak het brood heel kort. Ongeveer 2 minuten.
- 8 Zet dan het vuur uit en bak het brood af in de oven. Dit duurt ongeveer 15 tot 20 minuten.
- 9 Haal het brood uit de oven en uit de pan. Leg het brood op een rooster om volledig af te koelen.







# FROZEN YOGHURT BITE

## WAT HEB JE NODIG?

2 el honing of  
agavesiroop  
500 ml volle yoghurt  
of Griekse yoghurt  
handje frambozen  
50 g pure chocolade  
3 el ongezouten  
pistachenootjes

## HOE MAAK JE HET?

- 1 Bekleed een ovenschaal met een stuk bakpapier.
- 2 Meng de honing door de yoghurt.
- 3 Giet de yoghurt met honing in de met bakpapier beklede ovenschaal.
- 4 Verdeel de frambozen over de yoghurt.
- 5 Breek de chocolade in grove stukken en verdeel deze samen met de pistachenootjes over de yoghurt.
- 6 Zet de yoghurt minimaal 3 uur in de diepvries.
- 7 Haal de yoghurt 10 minuten van tevoren uit de diepvries voordat je hem gaat serveren.



**1 PERSOON**

# OVER THE TOP CHOCOLADE- MILKSHAKE MET YOGHURT

## WAT HEB JE NODIG?

200 g chocolade-ijs  
100 ml yoghurt  
½ el cacao-poeder

### Topping:

stijfgeslagen slagroom  
(karamel)popcorn  
stukjes brownie  
gehakte stukjes chocolade  
minimarshmallows

## HOE MAAK JE HET?

- 1 Pureer het chocolade-ijs, de yoghurt en het cacao-poeder.
- 2 Schenk de milkshake in een grote beker.
- 3 Spuit er een flinke toef slagroom op.
- 4 Garneer met de (karamel)popcorn, stukjes brownie, stukjes chocolade en minimarshmallows.

