



Zoete aardappel met yoghurt, pecannoten en rauwkost

Ingrediënten:

1 grote (liefst dikke) zoete aardappel
een bakje dikke yoghurt (de 200ml schapenyoghurt van Yogood uit de AH is een goede hiervoor)
een handje pecannoten
optioneel: snufje kaneel

Bereiding:

Deze lunch is heel makkelijk mee naar kantoor te nemen omdat je hem de dag ervoor kunt bereiden. Gooi de zoete aardappel (ook wel zoete bataat genaamd) met schil en al in een voorverwarmde oven (afhankelijk van de grootte 45min tot 1 uur) op 180graden en neem de volgende dag met schil en al mee. Op kantoor snijd je een grote inkeping in zowel de schil als de aardappel zodat je er flink wat lepels dikke yoghurt in kwijt kunt. Hier strooi je wat gebroken pecannoten en een beetje kaneel (optioneel) overheen en eet je met wat (meegenomen) rauwkost.

