



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Chantal Voets](#) | Foto: [Joris Luyten](#) | ©Chantal Voets

# Vegetarisch hapje

## Ingrediënten

- 350 gram cherry tomaten
- 3 el extra [virgin olijfolie Verde Salud](#)
- 1/2 tl komijnzaad
- 1 tl [kokosbloesemsuiker](#)
- 1/2 tl gedroogde oregano
- 2 teentjes knoflook (uitgeperst of fijngesneden)
- 3 takjes tijm
- zeste van 1 limoen
- 250 gram Griekse yoghurt
- 1 eetl [Appelazijn](#)
- [Balance Delight \(Omega 3\)](#)
- [Khoisan fleur de sel](#)

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

15 minuten

### Bereidingstijd:

15 minuten

### Totale bereiding:

30 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van vegetarisch hapje

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 C.
2. Meng de olie, komijn, knoflook, kokosbloesemsuiker, oregano, de citroen zeste en giet dit in de ovenschaal over de tomaten.
3. Breng op smaak met peper en zout en leg de takjes tijm er tussen.
4. Pof dit 20 minuten in de oven en ga intussen verder met de yoghurt.
5. Meng 1 eetl appelazijn door de yoghurt en een snufje zout.
6. Roer goed door en verdeel in een schaaltje.
7. Zet dit schaaltje, totdat je het gaat gebruiken terug in de koelkast.
8. Stel je oven nu in op de grillstand en grill de tomaten circa 10 minuten. Houd de oven heel goed in de gaten, want dit kan heel snel gaan!
9. Haal de yoghurt uit de koelkast.
10. Schep de tomaatjes, samen met het kruidenmengsel, op de yoghurt.
11. Giet er een scheutje Balance Delight over en serveer direct.

## Speciale wensen

---

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Koolhydraatarm](#)