

## Joghurt Bowl mit Honig-Walnüssen und Feigen

---

### Zutaten

---

- 40g Walnusskerne
- 3 Stück Delikatess-Feigen
- 200g griechischer Joghurt
- 2 EL Honig
- 1 Stück Apfel
- 1 EL Kokosöl
- 50 Milliliter Holundersaft
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Kardamom



### Zubereitung

---

Den Apfel und die getrockneten Feigen würfeln. Bei mittlerer Hitze mit etwas Kokosöl in eine Pfanne geben und andünsten. Etwas Ahornsirup und etwas Kardamom hinzugeben. Mit einem Schuss Holundersaft ablöschen und ein paar Minuten zu einem Kompott einköcheln. Die Walnüsse grob hacken und mit dem Honig vermengen. Dann in einer Pfanne die Walnüsse kurz karamellisieren. Den Joghurt mit dem Kompott und den Walnüssen anrichten. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen.