

Roggebrood met zoute haring

FASE
2C



10 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie 368 Kcal

Koolhydraten 31.9 g

Eiwitten 25.4 g

Vet 13.9 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1-2 sneetjes roggebrood
- 2 zoute haringen
- 2 flinke eetlepels Griekse yoghurt 5% vet
- 1 tl citroensap
- 1 tl geraspte mierikswortel
- ½ appel, in hele dunne schijfjes
- ¼ kleine rode ui, in ringen
- Verse dille

BEREIDINGSWIJZE

Meng de mierikswortel en het citroensap door de Griekse yoghurt en besmeer hiermee het roggebrood. Beleg het brood met wat schijfjes appel, haring, uienringen en garneer met verse dille.