

## Griekse tompouce

FASE 1



5 minuten



1 persoon

### VOEDINGSWAARDE

Energie 226 Kcal

Koolhydraten 10.6 g

Eiwitten 15.2 g

Vet 11.6 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 pakje PS. food & lifestyle crackers
- ½ komkommer, in blokjes
- 2 el platte kaas
- 1 el Philadelphia naturel light
- ½ teentje knoflook, geperst
- 2 tl citroensap
- Olijfolie
- 1 handje verse muntblaadjes
- 5 groene of zwarte olijven

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de platte kaas met de Philadelphia light, knoflook en citroensap. Voeg er een druppeltje olijfolie en de fijngehakte munt toe. Voeg daarna de stukjes komkommer toe en meng alles goed door elkaar. Beleg de beide crackers met het mengsel en stapel deze op elkaar om de tompouce te creëren. Garneer eventueel met wat muntblaadjes en een schijfje komkommer. Serveer met een bakje olijven.