PS. food & lifestyle

FASE 2B

Rookkaas cracker

3 minuten

1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**60 Kcal**
Koolhydraten	**0.3 g**
Eiwitten	**4.1 g**
Vet	**4.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- Rookkaas naturel, chili of komijn
- Extra: bakpapier

BEREIDINGSWIJZE

Leg een plakje rookkaas tussen dubbelgevouwen bakpapier. Leg het bakpapier met de rookkaas in de magnetron, kies de hoogste stand van de magnetron en stel de tijd in op 1 minuut. Het is gebruikelijk dat de kaas gaat knetteren. Even laten afkoelen en klaar is je koolhydraatarme cracker.

TIP: DE CRACKERS ZIJN ZONDER BELEG LEKKER, MAAR OOK MET BELEG ZOALS EEN GEKOOKT EITJE, TONIJNSALADE, HAM, ZUIVELSPREAD LIGHT OF FILET AMERICAIN.