PS. food & lifestyle

FASE 1

Crackers met ei, avocado en tomaat

10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**400 Kcal**
Koolhydraten	**8.5 g**
Eiwitten	**22 g**
Vet	**29.2 g**
Vezels	**9.7 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- 1 ei
- 2 tl roomkaas light
- 100 g tomaat
- ¼ avocado
- ½ el bosui
- ½ el rode ui
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook het ei tussen hard en zacht in. Snijd de tomaat en avocado in schijfjes en het ei in partjes. Snipper de ui en snijd de bosui in ringen. Besmeer de crackers met de roomkaas en beleg met de tomaat, ei en avocado. Bestrooi met peper en zout en garneer met de rode ui en de ringetjes bosui.