

Mediterraans ontbijtje met ei en avocado



10 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	241 Kcal
Koolhydraten	6.2 g
Eiwitten	18.1 g
Vet	15.6 g
Vezels	18.4 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- 3 tl cottage cheese
- ½ gekookt ei
- ¼ avocado
- ½ tl Italiaanse kruiden
- 2 g verse peterselie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd het Mediterraan broodje doormidden en rooster even onder de grill. Snijd het ei en de avocado in partjes en hak de peterselie grof. Besmeer een helft van het broodje met de cottage cheese en beleg met het gekookt ei en de avocado. Bestrooi met wat peper en zout en de Italiaanse kruiden. Garneer met de verse peterselie.