



2A

Vegetarian

## Meerzaden bolletje met rode biet



Bereidingstijd  
10 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Meng de platte kaas met de balsamicoazijn en wat peper en zout. Snijd het meerzaden bolletje doormidden en verdeel de rucola over de twee helften. Doe op iedere helft wat van de platte kaas en maak af met de plakjes biet.

### Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- ☐ 2 el halfvolle platte kaas
- ☐ 1 gekookte rode biet (minimaal 100 gram) in plakjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ 1 tl balsamicoazijn
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 213 kcal |
| Koolhydraten | 11 g     |
| Vet          | 8 g      |
| Eiwit        | 17 g     |