

2C Fish

Roggebrood met zoute haring

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de mierikswortel en het citroensap door de Griekse yoghurt en besmeer hiermee het roggebrood. Beleg het brood met wat schijfjes appel, haring, uienringen en garneer met verse dille.

Ingrediënten

- [ ] 1-2 sneetjes roggebrood
- [ ] 2 zoute haringen
- [ ] 2 flinke eetlepels Griekse yoghurt 5% vet
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 tl geraspte mierikswortel
- [ ] ½ appel, in hele dunne schijfjes
- [ ] ¼ kleine rode ui, in ringen
- [ ] Verse dille

Voedingswaarden per persoon

Energie	**368 kcal**
Koolhydraten	**31 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**25 g**