



1A+1B

Fish

Sesam lijnzaadbrood met gerookte zalm en komkommer



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de komkommer in plakjes. Besmeer de sneetjes sesam lijnzaadbrood met de roomkaas. Beleg met de gerookte zalm en een paar plakjes komkommer. Garneer met de tuinkers en breng op smaak met peper en zout. Eet de overgebleven komkommer er los naast.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 30-40 g gerookte zalm
- ☐ 3 tl roomkaas light
- ☐ 200 g komkommer
- ☐ 1 el tuinkers
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	288 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	12 g
Vezels	23 g
Eiwit	24 g