



1A+1B

Fish

Toast met zalm en komkommer



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de komkommer in plakjes, de ui in halve ringen en hak de bieslook fijn. Besmeer de toast met roomkaas en beleg met de gerookte zalm, komkommer en ui. Garneer met de verse bieslook en breng op smaak met peper en zout. Eet de resterende komkommer eraast.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle toast classic
- ☐ 40-50 g gerookte zalm
- ☐ 3 tl roomkaas light
- ☐ 150 g komkommer
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 2 stengels verse bieslook
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	225 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	9 g
Vezels	7 g
Eiwit	26 g