



2B

Vegetarian

## Volkoren cracker met homemade eiersalade



Bereidingstijd  
2 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Meng het ei met de ui, kwark en mayonaise. Breng op smaak met de kruiden. Verdeel de eiersalade vervolgens over de volkoren cracker. Maak een salade van de gemengde sla, tomaat en mosterd-dille dressing en serveer bij de cracker.

### Ingrediënten

- ☐ 1 el PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 1-2 volkoren crackers
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 2 gekookte eieren, kleingesneden
- ☐ 1 el ui, gesnipperd
- ☐ 1 el halfvolle kwark
- ☐ ½ el mayonaise
- ☐ 1 el bieslook, gehakt
- ☐ ½ tl kerriepoeder
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 289 kcal |
| Koolhydraten | 11 g     |
| Vet          | 18 g     |
| Eiwit        | 16 g     |