1A+1B Vegetarian

Crackers met ei, avocado en tomaat

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook het ei tussen hard en zacht in. Snijd de tomaat en avocado in schijfjes en het ei in partjes. Snipper de ui en snijd de bosui in ringen. Besmeer de crackers met de roomkaas en beleg met de tomaat, ei en avocado. Bestrooi met peper en zout en garneer met de rode ui en de ringetjes bosui.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- [ ] 1 ei
- [ ] 2 tl roomkaas light
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ½ el bosui
- [ ] ½ el rode ui
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**400 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**9 g**
Eiwit	**22 g**