



1A+1B

Vegetarian

## Crackers met ei, radijsjes en avocado



Bereidingstijd  
10 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de radijsjes, de avocado en het ei in plakjes. Snipper de ui en hak de peterselie grof. Besmeer de crackers met de roomkaas en beleg met het ei, de avocado en wat plakjes radijs. Garneer met de rode ui en de peterselie. Bestrooi als laatste met nog wat peper en zout. Eet de radijsjes die je over hebt er los bij.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- ☐ 1 gekookt ei
- ☐ 100 g radijsjes
- ☐ 3 tl roomkaas light
- ☐ ¼ avocado
- ☐ 20 g rode ui
- ☐ 2 g verse peterselie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 403 kcal |
| Koolhydraten | 8 g      |
| Vet          | 29 g     |
| Vezels       | 8 g      |
| Eiwit        | 22 g     |