1A+1B Meat

Crackers met rauwe ham, tomaatjes en alfalfa

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de cherrytomaatjes in kwarten. Besmeer de crackers met de hüttenkäse. Beleg met de rauwe ham en cherrytomaatjes. Maak af met de alfalfa en breng op smaak met de versgemalen peper. Eet de overgebleven cherrytomaatjes er los naast.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle pompoen-zonnepit crackers
- [ ] 3 tl hüttenkäse
- [ ] 2 plakjes rauwe ham
- [ ] 100 g cherrytomaatjes
- [ ] Plukje alfalfa
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**288 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**23 g**