1A+1B Vegetarian

Gevuld broodje met ei en lente-ui

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 ?C en snijd de lente-ui in ringetjes. Snijd het kapje van het broodje en pluk het zachte brood eruit. Druk het zachte brood helemaal plat en leg onder het in het broodje. Breek het ei in het uitgeholde broodje en breng op smaak met peper en zout. Zet 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer met de lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 1 klein ei (maat s of m)
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**233 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**10 g**
Eiwit	**21 g**