1A+1B Vegetarian

Mediterraans ontbijtje met ei en avocado

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd het Mediterraan broodje doormidden en rooster even onder de grill. Snijd het ei en de avocado in partjes en hak de peterselie grof. Besmeer een helft van het broodje met de cottage cheese en beleg met het gekookt ei en de avocado. Bestrooi met wat peper en zout en de Italiaanse kruiden. Garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 3 tl cottage cheese
- [ ] ½ gekookt ei
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ½ tl Italiaanse kruiden
- [ ] 2 g verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**241 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**15 g**
Vezels	**18 g**
Eiwit	**18 g**