2B Vegetarian

Volkoren cracker met homemade eiersalade

Bereidingstijd
2 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng het ei met de ui, kwark en mayonaise. Breng op smaak met de kruiden. Verdeel de eiersalade vervolgens over de volkoren cracker. Maak een salade van de gemengde sla, tomaat en mosterd-dille dressing en serveer bij de cracker.

Ingrediënten

- [ ] 1 el PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- [ ] 1-2 volkoren crackers
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 2 gekookte eieren, kleingesneden
- [ ] 1 el ui, gesnipperd
- [ ] 1 el halfvolle kwark
- [ ] ½ el mayonaise
- [ ] 1 el bieslook, gehakt
- [ ] ½ tl kerriepoeder
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**289 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**16 g**