1A+1B Vegetarisch

Ambachtelijke crackers met frisse groentespread

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pureer de groentes, samen met de ansjovis, met de staafmixer in een grote kom. Doe de gepureerde groentes in een vergiet en druk, met de bolle kant van een lepel, al het vocht eruit. Voeg de olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout. Beleg de crackers met de groentespread en garneer met tuinkers.

Ingrediënten

- [ ] 1 pakje PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 1 stengel bleekselderij, in stukjes
- [ ] ¼ komkommer, in stukjes
- [ ] 5 cherrytomaatjes, in stukjes
- [ ] 2 ansjovisjes, in stukjes
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Tuinkers
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**275 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**13 g**