PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Brosse crackers met boeren eiersalade

Bereidingstijd
2 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd het ei en de augurkjes in stukjes. Voeg de magere kwark, mayonaise, kurkuma en het chilipoeder toe en meng het geheel goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Beleg de crackers met de eiersalade, garneer met wat bieslook en serveer met de schijfjes komkommer.

Ingrediënten

- [ ] 1 pakje PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 1 ei, gekookt
- [ ] 5 zure mini augurkjes
- [ ] 0.5 komkommer, in schijfjes
- [ ] 2 cherrytomaatjes
- [ ] 1 el magere kwark
- [ ] 0.5 el mayonaise
- [ ] Snufje chilipoeder
- [ ] Snufje kurkuma
- [ ] Paar stengels bieslook, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**315 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**20 g**