1A+1B Vlees

Crackers met rosbief en chilimayonaise

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de magere kwark met de mayonaise en de chillivlokken. Besmeer de crackers met de chilimayonaise en beleg met de veldsla, rosbief, cherrytomaatjes en partjes ei. Garneer met tuinkers en bestrooi met wat versgemalen peper.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 2 plakjes rosbief
- [ ] ½ gekookt eitje in partjes
- [ ] 90 g cherrytomaatjes in kwarten
- [ ] Handje veldsla
- [ ] 1 tl magere kwark
- [ ] 2 tl mayonaise
- [ ] ½ tl chilivlokken
- [ ] Tuinkers
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**308 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**20 g**
Vezels	**8 g**
Eiwit	**21 g**