PS. food & lifestyle

2B Vegetarisch

Geroosterd brood met verse geitenkaas-avocadosalade en komkommer

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Rooster de sneetjes brood onder de grill. Prak de avocado met behulp van een vork en meng met de geitenkaas. Voeg versgemalen peper en wat zout toe en roer nog eens goed door. Beleg de sneetjes met geitenkaas-avocadosalade en de schijfjes komkommer. Serveer de komkommer, die je eventueel over hebt, er los bij.

Ingrediënten

- [ ] 1-2 sneetjes koolhydraatarm of volkoren brood
- [ ] 90 g verse geitenkaas
- [ ] 200 g komkommer in schijfjes
- [ ] ½ avocado
- [ ] Versgemalen peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**438 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**33 g**
Eiwit	**17 g**