PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Griekse tompouce

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de kwark met de Philadelphia light, knoflook en citroensap. Voeg er een druppeltje olijfolie en de fijngehakte munt toe. Voeg daarna de stukjes komkommer toe en meng alles goed door elkaar. Beleg de beide crackers met het mengsel en stapel deze op elkaar om de tompouce te creëren. Garneer eventueel met wat muntblaadjes en een schijfje komkommer. Serveer met een bakje olijven.

Ingrediënten

- [ ] 1 pakje PS. food & lifestyle crackers
- [ ] 0.5 komkommer, in blokjes
- [ ] 2 el magere kwark
- [ ] 1 el Philadelphia naturel light
- [ ] 0.5 teentje knoflook, geperst
- [ ] 2 tl citroensap
- [ ] Olijfolie
- [ ] 1 handje verse muntblaadjes
- [ ] 5 groene of zwarte olijven

Voedingswaarden per persoon

Energie	**226 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**15 g**