1A+1B Vlees

Lentetoast met asperges en ham

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de kwark met kerriepoeder, peper en zout. Besmeer de toasts hiermee en beleg ze vervolgens met de asperges, ham en rucola.

Ingrediënten

- [ ] 1 pakje PS. food & lifestyle toast
- [ ] 100 g witte en groene asperges, beetgaar gekookt, gehalveerd
- [ ] 2 plakjes gekookte achterham
- [ ] 2 el magere kwark
- [ ] Handje rucola
- [ ] Snufje kerriepoeder
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**173 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**4 g**
Eiwit	**24 g**