2A Vegetarisch

Meerzaden bolletje met rode biet

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de kwark met de balsamicoazijn en wat peper en zout. Snijd het meerzaden bolletje doormidden en verdeel de rucola over de twee helften. Doe op iedere helft wat van de kwark en maak af met de plakjes biet.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 2 el halfvolle kwark
- [ ] 1 gekookte rode biet (minimaal 100 gram) in plakjes
- [ ] Handje rucola
- [ ] 1 tl balsamicoazijn
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**213 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**8 g**
Eiwit	**17 g**