



1A+1B

Vis

## Sesam lijnzaadbrood met gerookte zalm en komkommer



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de komkommer in plakjes. Besmeer de sneetjes sesam lijnzaadbrood met de roomkaas. Beleg met de gerookte zalm en een paar plakjes komkommer. Garneer met de tuinkers en breng op smaak met peper en zout. Eet de overgebleven komkommer er los naast.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 30-40 g gerookte zalm
- ☐ 3 tl roomkaas light
- ☐ 200 g komkommer
- ☐ 1 el tuinkers
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 288 kcal |
| Koolhydraten | 7 g      |
| Vet          | 12 g     |
| Vezels       | 23 g     |
| Eiwit        | 24 g     |