

Hartige galette met champignons



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	261 Kcal
Koolhydraten	7.5 g
Eiwitten	23.9 g
Vet	14 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim zalm wrap
- 1 el roomkaas light naturel/kruiden
- 150 g champignons, in plakjes
- 5 kleine tomatatjes
- 1 el olijfolie
- Bieslook, fijn gehakt
- Tijm, blaadjes gerist
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje Zalm wrap. Neem een grote koekenpan en verhit hierin de olijfolie. Zorg dat je het beslag goed verdeelt over de bodem van de pan en bak de grote wrap circa 1 minuut aan beide zijden. Laat de wrap op een bord glijden en bak in dezelfde pan de champignons met een beetje peper en zout in circa 5 minuten bruin en gaar. Besmeer de wrap met de roomkaas en beleg met de champignons. Garneer wat met tijm en bieslook en klap de wrap aan vier zijden dicht. Serveer met de tomatatjes.

TIP: -