

Lentetoast met asperges en ham



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie 173 Kcal

Koolhydraten 8.1 g

Eiwitten 24.3 g

Vet 4.5 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 pakje PowerSlim toast
- 50 g witte en groene asperges, beetgaar in stukjes van 5cm
- 2 plakjes gekookte achterham
- 2 el magere kwark
- 1 el PowerSlim mosterd dille dressing
- Rucola
- Snufje kerriepoeder
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Meng de kwark met de PowerSlim mosterd dille dressing, kerriepoeder, peper en zout. Besmeer de toast hiermee en beleg ze vervolgens met de asperges, ham en rucola.