

Blini's



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	291 Kcal
Koolhydraten	6.3 g
Eiwitten	30.2 g
Vet	15.5 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim zalm wrap
- 1 stukje verse tonijn, zeer fijn gesneden (2x2cm)
- 1 stukje verse of gerookte zalm, zeer fijn gesneden
- 1 tl kaviaar (of andere viskuit)
- 1 el olijfolie
- 1 bakje Griekse yoghurt 0% vet
- 1 el ui, zeer fijn gesnipperd
- verse dille, gehakt
- tuinkers

BEREIDINGSWIJZE

Meng 80-90 ml koud water met de inhoud van het zakje zalm wrap. Verhit de olijfolie in een anti-aanbakpan en bak 3 blini's. Leg in het midden van elk van de drie blini's een theelepel Griekse yoghurt en strijk dit een beetje uit. Meng de tonijntartaar met een beetje ui en beleg één blini met dit mengsel. Beleg de volgende blini met de zalmtartaar en garneer met dille. Beleg de laatste blini met een theelepel kaviaar en garneer met een plukje tuinkers.

TIP: OOK LEKKER MET ANDERE VISSOORTEN, ZOALS BIJVOORBEELD HARING.