

Roggebrood met zoute haring



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	368 Kcal
Koolhydraten	31.9 g
Eiwitten	25.4 g
Vet	13.9 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1-2 sneetjes roggebrood
- 2 zoute haringen
- 2 flinke eetlepels Griekse yoghurt 5% vet
- 1 tl citroensap
- 1 tl geraspte mierikswortel
- ½ appel, in hele dunne schijfjes
- ¼ kleine rode ui, in ringen
- Verse dille

BEREIDINGSWIJZE

Meng de mierikswortel en het citroensap door de Griekse yoghurt en besmeer hiermee het roggebrood. Beleg het brood met wat schijfjes appel, haring, uienringen en garneer met verse dille.