PS. food & lifestyle

FASE 1

Courgettebroodjes met hüttenkäse, dille en tomaat



10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**128 Kcal**
Koolhydraten	**4.3 g**
Eiwitten	**3 g**
Vet	**10.8 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g courgette in plakken
- 50 g tomaat in parten
- 3 tl hüttenkäse
- 1 el olijfolie
- 2 tl dille
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Smeer courgette in met olijfolie en leg onder grill totdat de plakken aan weerszijden bruin kleuren. Breng de hüttenkäse op smaak met dille, peper en zout en voeg de tomaat toe. Verdeel de hüttenkäse over de courgette en rol op tot een broodje.

TIP: LET OP: DIT IS GEEN EETMOMENT. EET HIER 150-200 G ZALM OF 120-150 G RUNDERTARTAAR BIJ OM ER EEN VOLWAARDIG EETMOMENT VAN TE MAKEN.