

Halloween salsamummies



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	260 Kcal
Koolhydraten	8.9 g
Eiwitten	25.8 g
Vet	10.6 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim toast
- 2 tomaten in stukjes
- 1/2 ui, fijngesnipperd
- 1 plak 20+ kaas in reepjes
- 2 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 takje koriander, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de stukjes tomaat, ui en koriander in een kom, breng op smaak met zout en peper en pureer kort met de staafmixer. Smeer de PowerSlim toast in met olijfolie en knoflook. Verdeel de tomatensalsa en kaasreepjes over de toast. Voeg tenslotte de gehalveerde olijven toe en rooster circa 3-5 minuten in de voorverwarmde oven. De toast is klaar als de kaas een beetje is gesmolten.

TIP: OM DIT RECEPT
IN FASE 1 TE
GEBRUIKEN KUN JE
DE KAASREEPJES
VERVANGEN DOOR
50 G GESCHAAFDE
COURGETTELINTEN.
GEBRUIK DAN ÉÉN
TOMAAAT IN PLAATS
VAN TWEE.