

## Toast met geitenkaas, komkommer, tomaat en ui



10 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	206 Kcal
Koolhydraten	12.1 g
Eiwitten	21.8 g
Vet	5.5 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle toast
- 3 tl verse geitenkaas
- 100 g tomaat in schijfjes
- 100 g komkommer in schijfjes
- ½ ui in ringen
- Peper en zout
- Eventueel: verse kruiden naar keuze (tijm, peterselie, dille)

### BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de toast met de geitenkaas en verdeel de schijfjes tomaat en komkommer eroverheen. Bestrooi met wat peper en zout en maak af met de uienringen en verse kruiden naar keuze.

TIP: MEER GEZOND VET? MENG DAN DE SCHIJFJES TOMAAT, KOMKOMMER EN DE UIENRINGEN EERST MET EEN LEPEL EXTRA VIERGE OLIJFOLIE EN WAT PEPER EN ZOUT. VOEG DE VERSE KRUIDEN TOE EN LAAT EVEN STAAN ALVORENS JE DE TOAST ERMEE BELEGT.