PS. food & lifestyle

FASE 2B

Geroosterd brood met verse geitenkaas-avocadosalade en komkommer

15 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**438 Kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Eiwitten	**17.4 g**
Vet	**33.7 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1-2 sneetjes koolhydraatarm of volkoren brood
- 90 g verse geitenkaas
- 200 g komkommer in schijfjes
- ½ avocado
- Versgemalen peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de sneetjes brood onder de grill. Prak de avocado met behulp van een vork en meng met de geitenkaas. Voeg versgemalen peper en wat zout toe en roer nog eens goed door. Beleg de sneetjes met geitenkaas-avocadosalade en de schijfjes komkommer. Serveer de komkommer, die je eventueel over hebt, er los bij.

TIP: VOOR WAT EXTRA PIT KUN JE WAT FIJNGESNEDEN RODE PEPER TOEVOEGEN AAN DE GEROOKTE GEITENKAAS-AVOCADOSALADE.