PS. food & lifestyle

FASE 2B

Toast met avocadospread en ei

10 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**482 Kcal**
Koolhydraten	**3.7 g**
Eiwitten	**37.8 g**
Vet	**34.3 g**
Vezels	**7.3 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2-3 sneetjes PS. protein rich bread
- 2 eieren
- ½ avocado
- 1 tl citroensap
- 1 tl sesamzaad
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid het PS. protein rich brood volgens de aanwijzingen op de verpakking. Toast de sneetjes brood in de contactgrill. Kook de eieren in circa 6 minuten half zacht. Prak de avocado in een schaaltje met een vork fijn. Voeg het citroensap en de peper en zout toe en meng goed door elkaar. Besmeer de sneetjes brood met de avocado spread en verdeel hier de gekookte eitjes overheen. Breng op smaak met peper en zout en garneer met het sesamzaad.

TIP: LEKKER MET EEN SCHAALTJE RAUWKOST.