PS. food & lifestyle

FASE 1

Crackers met ei, radijsjes en avocado



10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**403 Kcal**
Koolhydraten	**8.5 g**
Eiwitten	**22.5 g**
Vet	**29.4 g**
Vezels	**8.8 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- 1 gekookt ei
- 100 g radijsjes
- 3 tl roomkaas light
- ¼ avocado
- 20 g rode ui
- 2 g verse peterselie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de radijsjes, de avocado en het ei in plakjes. Snipper de ui en hak de peterselie grof. Besmeer de crackers met de roomkaas en beleg met het ei, de avocado en wat plakjes radijs. Garneer met de rode ui en de peterselie. Bestrooi als laatst met nog wat peper en zout. Eet de radijsjes die je over hebt er los bij.