

Sandwich scrambled eggs met cajunkruiden en gerookte zalm



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	508 Kcal
Koolhydraten	10.1 g
Eiwitten	38.4 g
Vet	33 g
Vezels	9.2 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes PS. lower carb bread
- 1 plakje gerookte zalm
- 1 ei
- 2 el hummus
- ¼ avocado
- 5 g kiemen
- 100 g komkommer
- 1 el rode ui
- 1 tl roomboter
- ½ tl cajunkruiden
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid het PS. lower carb bread zoals vermeld op de verpakking. Snipper de ui en snijd de avocado in plakjes. Breek het ei in een kommetje en klop het los met een vork. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en schenk het ei erin. Zet het vuur laag en blijf roeren totdat het ei is gestold. Besmeer de sneetjes brood met de hummus en beleg met het roerei, gerookte zalm, avocado en de rode ui. Bestrooi met de cajunkruiden en garneer met de kiemen. Eet de komkommer er los naast.