



1A+1B

Vegetarisch

Ambachtelijke crackers met frisse groentespread



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Pureer de groentes, samen met de ansjovis, met de staafmixer in een grote kom. Doe de gepureerde groentes in een vergiet en druk, met de bolle kant van een lepel, al het vocht eruit. Voeg de olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout. Beleg de crackers met de groentespread en garneer met tuinkers.

Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle crackers
- ☐ 1 stengel bleekselderij, in stukjes
- ☐ ¼ komkommer, in stukjes
- ☐ 5 cherrytomaatjes, in stukjes
- ☐ 2 ansjovisjes, in stukjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Tuinkers
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	275 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	18 g
Eiwit	13 g