

2B Vegetarisch

# Getoast brood met rode biet, feta en walnoten

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Toast de sneetjes brood in de contactgrill. Maak ondertussen een dressing van de olijfolie, oregano en wat peper en zout. Beleg het getoast brood met de plakjes rode biet, feta, rucola en de gehakte walnoten. Maak af met de dressing en eventueel nog wat extra peper.

## Ingrediënten

- [ ] 90-100 g feta light in plakjes
- [ ] 1-2 sneetjes volkoren (of koolhydraatarm) brood
- [ ] 100 g gekookte rode biet in plakjes
- [ ] Handje rucola
- [ ] 5 walnoten, fijngehakt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl oregano
- [ ] Peper
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **514 kcal** |
| Koolhydraten | **18 g** |
| Vet | **36 g** |
| Eiwit | **23 g** |