



3

Vegetarisch

Gevulde eieren



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Halveer de eieren en verwijder voorzichtig het eigeel. Meng het eigeel met de overige ingrediënten. Doe het mengsel in een stevig boterhamzakje of spuitzak. Knip een punt van het boterhamzakje af en spuit het mengsel in de eierhelften.

Ingrediënten

- ☐ 2 hard gekookte eieren, gepeld
- ☐ ½ kleine ui, gesnipperd
- ☐ ½ el magere kwark
- ☐ ½ el mayonaise
- ☐ 1 el bieslook, gehakt
- ☐ 1 tl kerriepoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	182 kcal
Koolhydraten	3 g
Vet	12 g
Vezels	1 g
Eiwit	13 g