



1A+1B

Vegetarisch

Griekse tompouce



Bereidingstijd
5 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de kwark met de Philadelphia light, knoflook en citroensap. Voeg er een druppeltje olijfolie en de fijngehakte munt toe. Voeg daarna de stukjes komkommer toe en meng alles goed door elkaar. Beleg de beide crackers met het mengsel en stapel deze op elkaar om de tompouce te creëren. Garneer eventueel met wat muntblaadjes en een schijfje komkommer. Serveer met een bakje olijven.

Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle crackers
- ☐ 0.5 komkommer, in blokjes
- ☐ 2 el magere kwark
- ☐ 1 el Philadelphia naturel light
- ☐ 0.5 teentje knoflook, geperst
- ☐ 2 tl citroensap
- ☐ Olijfolie
- ☐ 1 handje verse muntblaadjes
- ☐ 5 groene of zwarte olijven

Voedingswaarden per persoon

Energie	226 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	11 g
Eiwit	15 g