



1A+1B

Vlees

Lentetoast met asperges en ham



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de kwark met kerriepoeder, peper en zout. Besmeer de toasts hiermee en beleg ze vervolgens met de asperges, ham en rucola.

Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 100 g witte en groene asperges, beetgaar gekookt, gehalveerd
- ☐ 2 plakjes gekookte achterham
- ☐ 2 el magere kwark
- ☐ Handje rucola
- ☐ Snufje kerriepoeder
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	173 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	4 g
Eiwit	24 g