1A+1B Vlees

Toast met avocado en gebakken ei

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het ei. Snijd de avocado en komkommer in plakjes. Beleg één sneetje brood met de plakjes avocado en leg het gebakken ei hier bovenop. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de kiemen. Beleg het andere sneetje brood met de kipfilet en plakjes komkommer. Eet de overige komkommer er los naast.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 1 ei
- [ ] ¼ avocado
- [ ] 1 plakje kipfilet
- [ ] 200 g komkommer
- [ ] 5 g kiemen
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**376 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**24 g**
Eiwit	**25 g**