



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