



1A+1B

Vegetarisch

Toast met geitenkaas, komkommer, tomaat en ui



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de toast met de geitenkaas en verdeel de schijfjes tomaat en komkommer eroverheen. Bestrooi met wat peper en zout en maak af met de uienringen en verse kruiden naar keuze.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 3 tl verse geitenkaas
- ☐ 100 g tomaat in schijfjes
- ☐ 100 g komkommer in schijfjes
- ☐ ½ ui in ringen
- ☐ Peper en zout
- ☐ Eventueel: verse kruiden naar keuze (tijm, peterselie, dille)

Voedingswaarden per persoon

Energie	206 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	5 g
Eiwit	21 g