

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**