



2B

Vegetarisch

Volkoren cracker met homemade eiersalade



Bereidingstijd
2 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng het ei met de ui, kwark en mayonaise. Breng op smaak met de kruiden. Verdeel de eiersalade vervolgens over de volkoren cracker. Maak een salade van de gemengde sla, tomaat en mosterd-dille dressing en serveer bij de cracker.

Ingrediënten

- ☐ 1 el PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 1-2 volkoren crackers
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 2 gekookte eieren, kleingesneden
- ☐ 1 el ui, gesnipperd
- ☐ 1 el halfvolle kwark
- ☐ ½ el mayonaise
- ☐ 1 el bieslook, gehakt
- ☐ ½ tl kerriepoeder
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	289 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	18 g
Eiwit	16 g