

# Broodje met gebakken garnalen

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de garnalen met de olijfolie en bestrooi met de paprika- en knoflookpoeder en wat peper en zout. Bak de garnalen in circa 4-5 minuten gaar en laat daarna even afkoelen. Snijd het broodje doormidden en besmeer de onderste helft met de mayonaise. Beleg achtereenvolgens met avocado, rucola, tomaat en de gebakken garnalen. Dek het broodje af en serveer direct.

*Tip:*  
vanaf fase 2 lekker met een plakje 20 of 30+ kaas.

## Ingrediënten:

- 1 PowerSlim meerzaden bolletje
- 40-50 g garnalen
- ¼ avocado in plakjes
- Handje rucola
- 2 tomaten in schijfjes
- ½ el olijfolie
- ½ el mayonaise
- Snuffje knoflookpoeder
- Snuffje paprikapoeder
- Peper en zout



KCAL

369

EIWITTEN

21,8 g

KOOL-  
HYDRATEN

10,1 g

VETTEN

23,8 g

FASE 1A + 1B