

Courgettebroodjes met hüttenkäse, dille en tomaat

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Smeer courgette in met olijfolie en leg onder grill totdat de plakken aan weerszijden bruin kleuren. Breng de hüttenkäse op smaak met dille, peper en zout en voeg de tomaat toe. Verdeel de hüttenkäse over de courgette en rol op tot een broodje.

Tip:

eet hier 150-200 g zalm of 120-150 g rundertartaar bij om er een volwaardig eetmoment van te maken.



Ingrediënten:

- 50 g courgette in plakken
- 50 g tomaat in parten
- 3 tl hüttenkäse
- 1 el olijfolie
- 2 tl dille
- Peper en zout

Extra:

- Grill

KCAL

128

EIWITTEN

3,0 g

KOOL-
HYDRATEN

4,3 g

VETTEN

10,8 g

FASE 1A + 1B