



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	NETTO VETTEN
105	11,1 g	2,1 g	5,8 g

Ingrediënten:

*6 eieren
100 g tonijn in blik op water
1 el ui, fijngesnipperd
1 el mayonaise
2 el Griekse yoghurt 10% vet
12 zure augurkjes
Peper en zout*



VANAF FASE 3

GEVULDE EIEREN MET TONIJSALADE

Bereidingswijze:

Eieren hard koken, pellen en vervolgens halveren. Meng de mayonaise met de Griekse yoghurt. Haal het eigeel uit de eieren en prak dit met de mayonaise, Griekse yoghurt en ui door de tonijn. Voeg peper en zout toe. Stop het mengsel in een spuitzak en spuit op elk half ei een toefje. Werk af met een augurkje op het eitje.



15 min



6 personen