

# Griekse tompouce

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de kwark met de Philadelphia light, knoflook en citroensap. Voeg de fijngehakte munt en een druppeltje olijfolie toe. Voeg daarna de stukjes komkommer toe en meng alles goed door elkaar. Beleg de beide crackers met het mengsel en stapel deze op elkaar om de tompouce te creëren. Garneer eventueel met wat muntblaadjes en een schijfje komkommer. Serveer met een bakje olijven.



## Ingrediënten:

- 1 pakje PowerSlim crackers
- ½ komkommer, in blokjes
- 2 el magere kwark
- 1 el Philadelphia naturel light
- ½ teentje knoflook, geperst
- 2 tl citroensap
- Olijfolie
- 1 handje verse muntblaadjes
- 5 groene of zwarte olijven



KCAL

226

EIWITTEN

15,2 g

KOOL-  
HYDRATEN

10,6 g

VETTEN

11,6 g

FASE 1A + 1B