

Hartige galette met champignons

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe 90-100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje zalm wrap. Neem een grote koekenpan en verhit hierin de olijfolie. Zorg dat je het beslag goed verdeelt over de bodem van de pan en bak de grote wrap circa 1 minuut aan beide zijden. Laat de wrap op een bord glijden en bak in dezelfde pan de champignons met een beetje peper en zout in circa 5 minuten bruin en gaar. Besmeer de wrap met de roomkaas en de champignons. Garneer met wat tijm en bieslook en klap de wrap aan vier zijden dicht. Serveer met de tomaatjes.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim zalm wrap
- 1 el roomkaas licht naturel/kruiden
- 150 g champignons, in plakjes
- 5 kleine tomaten
- 1 el olijfolie
- Bieslook, fijngehakt
- Tijm, blaadjes gerist
- Peper en zout



KCAL

261

EIWITTEN

23,9 g

KOOL-
HYDRATEN

7,5 g

VETTEN

14,0 g

FASE 1A + 1B