

Hartige pannenkoek sandwich



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe 100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje voor de pannenkoek. Goed schudden. Verhit de olijfolie in een anti-aanbakpan en bak de pannenkoek circa 30 seconden aan beide zijden. Snijd met een kookring of een glas 2 flensjes uit de pannenkoek. Snijd de overige pannenkoek in kleine stukjes. Roer de azijn, ui, bieslook, geitenkaas, peper en zout door de kwark. Leg een flensje op een bord en verdeel een handje sla en de helft van de kwarksaus eroverheen. Leg hier bovenop het plakje ham, de stukjes pannenkoek en weer een handje sla. Dek af met het tweede flensje en serveer hier de rest van de kwarksaus op. Garneer met basilicum blaadjes. Serveer de rest van de sla bij het gerecht.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim pannenkoek
- 1 plakje gekookte achterham of beenham
- 3 tl verse geitenkaas
- 1 el magere kwark
- 100 gr botersla
- ½ tl olijfolie
- 1 tl azijn
- 1 el rode ui, gesnipperd
- 3 blaadjes basilicum
- 5 sprietjes bieslook
- Zout en peper



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 1A + 1B
250	28,0 g	9,3 g	9,9 g	