

# Lentetoast met asperges en ham

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de kwark met kerriepoeder, peper en zout.  
Besmeer de toasts hiermee en beleg ze vervolgens met de asperges, ham en rucola.



## Ingrediënten:

- 1 pakje PowerSlim toast
- 100 g witte en groene asperges, beetgaar gekookt, gehalveerd
- 2 plakjes gekookte achterham
- 2 el magere kwark
- Handje rucola
- Snufje kerriepoeder
- Zout, peper

KCAL

173

EIWITTEN

24,3 g

KOOL-  
HYDRATEN

8,1 g

VETTEN

4,5 g

FASE 1A + 1B