

Roggebrood met zoute haring

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de mierikswortel en het citroensap door de Griekse yoghurt en besmeer hiermee het roggebrood. Beleg het brood met wat schijfjes appel, haring, uienringen en garneer met verse dille.



Ingrediënten:

- 1-2 sneetjes roggebrood
- 2 zoute haringen
- 2 flinke eetlepels Griekse yoghurt 5% vet
- 1 tl citroensap
- 1 tl geraspte mierikswortel
- 1/2 appel in hele dunne schijfjes
- 1/4 kleine rode ui in ringen
- Verse dille



KCAL

368

EIWITTEN

25,4 g

KOOL-
HYDRATEN

31,9 g

VETTEN

13,9 g

FASE 2C