

Scrambled eggs met cantharellen

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Klop de eieren los met de sojasaus. Verhit de olie in een koekenpan en bak hier de cantharellen kort in aan totdat ze beginnen te slinken. Schenk het eimengsel erbij en blijf roeren totdat het net begint te stollen. Rooster ondertussen de snee brood in de broodrooster. Breng het ei eventueel nog op smaak met peper en zout. Besmeer het geroosterde brood met roomboter en schep de scrambled eggs erop. Voeg in een schaalje de tomaat en avocado samen, breng op smaak met olijfolie, peper en zeezout.

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1/2 el Kikkoman sojasaus
- 100 g cantharellen (of gewone champignons of shiitake) in grove stukken.
- 1 sneetje volkorenbrood
- 1 el olie
- 1/2 avocado in stukjes gesneden
- 1 tomaat in partjes
- Grof zeezout
- Peper
- Roomboter



KCAL

539

EIWITTEN

23,2 g

KOOL-
HYDRATEN

19 g

VETTEN

41,4 g

FASE 2B