

# Sesam lijnzaadbrood met kipfilet, komkommer en avocado

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Besmeer het sesam lijnzaadbrood met de roomkaas. Beleg vervolgens met de schijfjes komkommer, avocado en de kipfilet. Breng op smaak met wat peper en zout en maak af met de rucola.



## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim sesam lijnzaadbrood
- 40-50 g gerookte kipfilet
- 200 g komkommer in schijfjes
- Handje rucola
- 3 tl roomkaas light
- 1/4 avocado in plakjes
- Peper en zout

KCAL

413

EIWITTEN

24,3 g

KOOL-  
HYDRATEN

9,7 g

VETTEN

24,5 g

FASE 1A + 1B