

Volkoren crackers met krabsalade

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de mayonaise met de overige ingrediënten van de krabsalade. Breng deze vervolgens op smaak met zout en peper. Besmeer de crackers met een dun laagje roomboter en beleg met de krabsalade. Serveer de crackers met plakjes tomaat, komkommer en rucola.



Ingrediënten:

- 150-200 g krabvlees (uit blik), fijngesneden
- 1 el mayonaise
- 1 tl verse bieslook, fijngesneden
- 1 tl verse dille, fijngesneden
- 1/2 sjalotje, gesnipperd
- Zout en peper
- 1-2 volkoren crackers
- Roomboter
- 1 tomaat, in plakjes
- 50 g komkommer, in plakjes
- Handje rucola

KCAL

333

EIWITTEN

30,1 g

KOOL-
HYDRATEN

16,9 g

VETTEN

14,8 g

FASE 2B