

EIERSALADE MET TOMAAT EN BASILICUM



Wat heb je nodig voor 2 porties?

1 ei
1 tomaat
1 eetlepel kwark of yoghurt

handje basilicum blaadjes
peper
eventueel zout

Zo maak je het

1. Kook het ei 8 minuten. Laat hem schrikken onder koud water en pel het ei.
2. Snijd het ei en de tomaat in kleine stukjes. Doe dit in een schaal en doe de eetlepel kwark of yoghurt en de basilicum blaadjes erbij. Meng alles goed door elkaar.
3. Voeg naar smaak peper en eventueel zout toe.

Tip: Heerlijk op een volkoren boterham of een volkoren melba toastje.

Voedingswaarde per portie

Energie	47 kcal
Eiwit	4,3 gram
Koolhydraten	1,9 gram
Vet	2,3 gram
Vezels	0,1 gram
Zout	0,1 gram