

FASE 1

BLINI GEROOKTE ZALM

INGREDIËNTEN

30 WRAPROLLETJES

- 6 zakjes PowerSlim zalm wrap
- 6 plakjes (40-50 g) gerookte zalm
- 3 el roomkaas kruiden light
- 6 handjes ijsbergsla
- 3 el olijfolie



WIST JE DAT?

DE OMEGA-3- VISVETZUREN NIET ALLEEN GOED VOOR HART EN BLOEDVATEN ZIJN MAAR ER OOK AANWIJZINGEN ZIJN DAT DEZE VETTEN GOED ZIJN VOOR HET GEHOOR EN DE HERSENEN.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng de inhoud van het zakje zalm wrap met 100 ml water in een shaker en schud goed.
2. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een anti-aanbakpan en bak een blini. Herhaal dit voor de andere zakjes.
3. Laat even afkoelen.
4. Besmeer met de roomkaas kruiden en beleg met de ijsbergsla en de gerookte zalm.
5. Rol de blini's op en snijd ieder blini in 5 rolletjes.

“LAAT HET SMAKEN”