

FASE 2

KOMKOMMER FETA HAPJES

INGREDIËNTEN 30 SCHIJFJES

- 3 Komkommers
- 1 pakje Philadelphia light
- 30 blokjes Arla apetina light feta kaas
- verse bieslook

KOMKOMMER IS EEN IDEALE SNACK TIJDENS HET AFVALLEN. EEN STUK KOMKOMMER VAN 100 GRAM BEVAT MAAR 14 KCAL. OOK BEVAT HET MAAR WEINIG KOOLHYDRATEN EN SUIKERS EN JUIST VEEL VEZELS.

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de komkommer en snijd deze in plakjes.
2. Besmeer ieder plakje komkommer met Philadelphia light.
3. Leg er 1 blokje feta op.
4. Bestrooi met een klein beetje verse peper en bieslook.



"LAAT HET SMAKEN"