

FASE 1

KOMKOMMER MET EIERSALADE

INGREDIËNTEN 30 SCHIJFJES

- 6 gekookte eieren
- 1 ui gesnipperd
- 3 el magere kwark
- 3 el mayonaise
- 3 el bieslook gehakt
- 3 tl kerriepoeder
- 2 tl chillipeper
- Zout



WIST JE DAT?

WANNEER JE DAGELIJKS EEN EITJE ZOU ETEN, HEEFT DIT GEEN NADELIG EFFECT OP JE CHOLESTEROLWAARDEN. STERKER NOG, DOOR DE HOEVEELHEID LECITHINE, VITAMINE B12 EN DE STOF BETAÏNE HEEFT HET JUIST EEN GUNSTIG EFFECT

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Kook de eieren 7 minuten (hard), laat schrikken en afkoelen.
2. Snipper de ui.
3. Pel de eieren en brokkel in kleine stukjes.
5. Meng het ei, de ui, kwark en mayonaise door elkaar.
6. Breng de salade op smaak met de kruiden.
7. Smeer de salade op een plakje komkommer of toastje en garneer met bieslook.

""LAAT HET SMAKEN""