

Radijssneetjes



Zin in een lekkere en gezonde lunch? Probeer dan eens dit recept van volkorenbrood met plakjes radijs, kwark en ei. Lekker fris en je hebt het snel op tafel staan.

Ingrediënten

1 bosje radijs (ca. 8-10 stuks)
100 g magere kwark
1 hardgekookt ei
1 eetlepel fijngeknipte peterselie of bieslook
peper
4 sneetjes geroosterd volkorenbrood
1/2 ui

Recept

1. Was de radijsjes en snijd een plakje van de onder- en bovenkant. Snijd de radijsjes in plakjes.
2. Snipper het stukje ui fijn.
3. Pel het hardgekookte ei en snijd het in stukjes.
4. Schep in een kom de radijsjes, ei, peterselie, ui en vers gemalen peper door de kwark.
5. Verdeel het mengsel over de sneetjes brood en snijd deze voorzichtig schuin door midden. Garneer eventueel met nog wat fijngeknipte peterselie of bieslook. Geniet ervan!

Voedingswaarden

calories : 245 calories
fat : 4.00 grams
carbohydrate : 33.00 grams
proteïn : 16.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/radijssneetjes>