

GETOAST BROOD MET RODE BIET, FETA EN WALNOTEN



10 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 90-100 g feta light in plakjes
- 1-2 sneetjes volkoren (of koolhydraatarm) brood
- 100 g gekookte rode biet in plakjes
- Handje rucola
- 5 walnoten, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 1 tl oregano
- Peper en zout



514

Kcal

23,9 g

Eiwitten

18,2 g

Koolhydraten

36,8 g

Vetten

6,1 g

Vezels

FASE 2B

BEREIDINGSWIJZE

Toast de sneetjes brood in de contactgrill. Maak ondertussen een dressing van de olijfolie, oregano en wat peper en zout. Beleg het getoast brood met de plakjes rode biet, feta,

rucola en de gehakte walnoten. Maak af met de dressing en eventueel nog wat extra peper.