

# Rookkaas cracker



BEREIDINGSTIJD: 3 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Leg een plakje rookkaas tussen dubbelgevouwen bakpapier. Leg het bakpapier met de rookkaas in de magnetron, kies de hoogste stand van de magnetron en stel de tijd in op 1 minuut. Het is gebruikelijk dat de kaas gaat knetteren. Even laten afkoelen en klaar is je koolhydraatarme cracker.

*Tip:*  
De crackers zijn zonder beleg lekker, maar ook met beleg zoals een gekookt eitje, tonijnsalade, ham, zuivelspread light of filet Americain.



## Ingrediënten:

- Rookkaas naturel, chili of komijn

## Extra:

- Bakpapier

KCAL

60

EIWITTEN

4,1 g

KOOL-  
HYDRATEN

0,3 g

VETTEN

4,7 g

FASE 2B