

Winterse tosti met geitenkaas en boerenkool



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Besmeer een sneetje brood met de geitenkaas. Beleg met wat schijfjes tomaat, boerenkool en de rode ui. Breng eventueel op smaak met een beetje peper en zout. Dek af met het andere sneetje en leg onder de grill. Serveer met de overgebleven schijfjes tomaat.



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim witbrood
- 3 tl verse geitenkaas
- 2 tomaten in schijfjes
- Handje boerenkool
- 1/4 rode ui, grof gehakt of in ringen
- Peper en zout

KCAL

278

EIWITTEN

19 g

KOOL-
HYDRATEN

11 g

VETTEN

11,4 g

FASE 1A + 1B