

Mediterraan broodje met spinazie en geitenkaas

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de babyspinazie met de rode wijnazijn en een halve eetlepel olijfolie. Bestrijk de plakjes courgette met rest van de olijfolie en bestrooi met wat zout. Grill de plakjes tot ze goudbruin kleuren. Snijd het Mediterraans broodje open en vul met spinazie, gegrilde courgette, olijven en de geitenkaas. Bestrooi met de rozemarijn.

*Tip:
vanaf fase 2B
lekker met wat
zongedroogde
tomaatjes.*

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim Mediterraan broodje
- 3 tl verse geitenkaas
- 90 g courgette in plakjes
- Handje babyspinazie
- 4 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 el olijfolie
- 1/2 el rode wijnazijn
- 1 tl rozemarijn
- Zout



KCAL

291

EIWITTEN

16,9 g

KOOL-
HYDRATEN

10,8 g

VETTEN

19,4 g

FASE 1A + 1B