



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## AVOCADO BROODJES



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 speltafbakbroodjes
- 4 eieren
- 2 avocado's, eetrijp
- enkele takjes pijpajuin
- enkele snoeptomaatjes
- een stuk komkommer



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Bak de afbakbroodjes in de oven af zoals vermeld staat op de verpakking.
- Laat de broodjes afkoelen en snij ze overlans door in twee helften.
- Snij de avocado's middendoor, verwijder de pit en de schil.
- Prak het vruchtvlies op de halve broodjes.
- Was de tomaatjes, snij ze in kleinere stukjes en breng aan op de avocado broodjes.
- Was de komkommer en snij met een dunschiller dunne reepjes.
- Rol de komkommerreepjes op en breng eveneens aan op de avocado-broodjes.
- Kook de eieren zacht, laat afkoelen, pel ze en snij ze middendoor.
- Leg op elk broodje een half eitje.
- Was de pijpajuinen en snij in kleine stukjes.
- Werk de avocodo-broodjes af met wat pijpajuin en dien op.
- Laat het smaken.