



Diëtistenpraktijk
De Snekens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BAGEL MET GEKOOKT EI



Ingrediënten (voor 1 bagel):

- 1 bagel met sesamzaadjes
- een handje veldsla
- een handje geraspte wortelen
- 1 kleine tomatomaat
- enkele sprietjes bieslook
- 1 kippe-ei
- 1 el tuinkruidendressing

Bereidingswijze:

- Snij de bagel open.
- Was de veldsla.
- Beleg de bodem van de bagel met wat veldsla.
- Schil de dikke wortel en rasp deze fijn.
- Leg de geraspte wortelen op het bedje van veldsla.
- Was de tomaat, snij in plakjes en verdeel deze over de geraspte wortelen. Verdeel de tuinkruidendressing over het broodje.
- Kook het eitje hard, snij in plakjes en verdeel eveneens over het broodje.
- Snipper hierover de bieslook fijn en doe de bagel terug dicht.
- Laat het smaken!