



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluyms  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## BAGEL ROEREI SPEK



### Ingrediënten (voor 1 bagel):

- 1 bagel met sesamzaadjes
- 1 ei
- Veldsla
- een crêpe kalkoenspek
- bieslook
- een tomatomaat

### Bereidingswijze:

- Snij de bagel overlans doormidden.
- Was de veldsla en doe deze op de bagel.
- Kluts een ei in de pan en bak tot een roerei samen met de crêpe kalkoenspek en doe dit vervolgens ook tussen de bagel.
- Was enkele sprietjes bieslook en snipper deze fijn.
- Werk het ei af met gesnipperde bieslook.
- Was een tomaat en snij deze in schijfjes.
- Leg de schijfjes eveneens tussen de bagel en doe de bagel dicht.
- Laat het smaken!