



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BAGEL SPIEGELEI

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 1 bagel):

- 1 bagel
- een handje veldsla
- 1 tomatomaat
- een stukje komkommer van 5 cm
- 1 grote wortel
- enkele takjes peterselie
- 1 koffielepel kruidendressing
- 1 kippenei
- peper en zout
- 1 koffielepel gezonde margarine



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Snij de bagel overlangs doormidden en beleg.
- Was de veldsla en leg tussen de bagel.
- Was de tomaat, snij in schijfjes en leg eveneens tussen de bagel.
- Was de komkommer, snij in schijfjes en leg eveneens tussen de bagel.
- Schil de wortel, rasp deze fijn en leg ook tussen de bagel.
- Snipper de peterselie fijn en leg ook tussen de bagel.
- Bak in een weinig vetstof een spiegelei, kruid met peper en zout en leg vervolgens ook tussen de bagel.
- Werk af met een beetje kruidendressing en dien op.
- Laat het smaken!