

ORIGINELE CROQUES



Ingrediënten (voor 1 croque):

- 2 sneetjes van een lang donker brood bv. rogge, tarwe, spelt, haver, ...
- beleg naar keuze:
 - gerookte zalm + komkommer
 - kip + ananas (vers of in blik op eigen sap)
 - kip + perzik / nectarin
 - hesp + paprika
 - ei + snoeptomaten + spinazie
 - Brie Light + mango
 - Philadelphia Light + zongedroogde tomaten + bieslook
 - Fagotin Light + kiwi
 - magere kaas + augurken in't zuur
 - magere smeerkaas + appel
 - fetakaas + olijven
 - mozzarella (light) + tomaat + basilicum
 - geitenkaas + rode biet
 - magere smeltkaas + peer
 - ...



Bereidingswijze:

- Beleg de sneetjes brood met het beleg naar keuze (telkens een eiwitbron in combinatie met fruit of groenten, zodat de calorieën beperkt blijven).
- Vetstoffen zijn niet nodig als je croques maakt; het beleg maakt het smeugig genoeg.
- Snij de boterhammen in driehoekjes als de croques klaar zijn en dien op samen met nog wat extra fruit of groenten. Ook een extra slaatje kan er lekker bij smaken.
- Geniet van dit gerechtje dat zowel winter als zomer wel kan smaken!