

LEKKER & GEZOND LUNCHEN

Crackers met avocadosalsa

Ingrediënten: (4 pers.)

8 grote volkorencrackers
2 avocado's
300 gr kerstomaatjes
3 eitjes
2 eetlepels magere yoghurt
verse peterselie
oregano
zwarte peper
paprikapoeder
cayennepeper



Bereidingswijze:

Kook de eieren 10 minuten tot ze hardgekookt zijn.

Schil de avocado en de eieren en plet ze samen fijn. Roer er de yoghurt onder en kruid af naar smaak met oregano, zwarte peper, paprikapoeder en cayennepeper.

Was de kerstomaatjes en halveer ze.

Schik de avocadosalsa op de crackers en werk af met de kerstomaatjes en verse peterselie.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans