



Zelfgemaakte Heks'n kaas met zalm

 10/15m

INGREDIËNTEN

2 á 3 porties

150 gram Philadelphia light
50 gram Griekse yoghurt 5%
5 gram verse peterselie
40 gram prei
 $\frac{1}{2}$ kleine rode ui
1 $\frac{1}{2}$ teentje knoflook
1tl witte wijnazijn
1 tl mosterd
1 tl citroensap
2 tl honing
Peper en zout

OVERIGE INGREDIËNTEN

2 handjes veldsla
100 gram zalm
4 sneden volkorenbrood

BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Meng in een kom de Philadelphia en Griekse yoghurt. Snijd de peterselie en prei heel fijn, snipper de rode ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- 2 • Voeg alle ingrediënten voor de Heks'n kaas toe aan het Philadelphia Griekse yoghurt mengsel en breng op smaak met peper en zout.
- 3 • Verdeel de Heks'n kaas over de boterhammen. Garneer met de zalm en sla en doe de belegde boterhammen in de lunchbox. Heb je te veel Heks'n kaas over? Bewaar dit dan afgedekt in de koelkast.

LIEVER GLUTENVRIJ?

Gebruik dan glutenvrij brood.

Zelfgemaakte ijskoffie met hazelnoot

INGREDIËNTEN

1 espresso
125 ml halfvolle melk
1 tl hazelnootsiroop
4 ijsklontjes

BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Doe alle ingrediënten in de isoleerbeker en meng goed door.

LIEVER LACTOSEVRIJ?

Gebruik dan sojadrink.

