



Keto open sandwich met eiersalade

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Voor deze open sandwich gaan we vandaag niet voor normaal brood, maar voor een koolhydraatarm brood. Dit brood is gemaakt van lijnzaad, zonnebloempitten en karwijzaad, dus het zit boordevol gezonde vetten en heeft weinig koolhydraten. Daarom is het perfect voor een ketogene leefstijl.

15 min | 458 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Eieren	st	2	4	6	8
Glutenvrij brood keto lijnzaad	g	50	100	150	200
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Verse bieslook	g	5	5	10	10
Mayonaise	ml	1	2	3	4
Mosterd	g	0.5	1	1.5	2
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paprikapoeder	tl	0.25	0.5	0.75	1
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een steelpan met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Laat daarna de eieren schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren en prak ze met een vork fijn.
2. Snijd per persoon twee sneetjes van het keto brood en rooster deze in een broodrooster of in een pan.
3. Pel en snipper ondertussen de sjalot. Snijd de bieslook klein. Meng de eieren, sjalot, mayonaise, mosterd, kerriepoeder, paprikapoeder en de helft van de bieslook. Breng op smaak met zout en peper.
4. Beleg de sneetjes brood met de eiersalade en garneer met de bieslook.

Tip: De eiersalade is ook lekker op een (koolhydraatarme) cracker of toastje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

