



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEWONNEN BROOD MET COURGETTE

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 1 portie van 3 broodtorentjes):

- 1 ei
- een theelepel vetarm bouillonpoeder
- 2 sneetjes bruin brood (vierkante sneetjes van een lang brood)
- een stukje courgette
- een beetje gezonde bakboter
- peterselie
- veldsla
- een trostomaat

Bereidingswijze:

- Breek het ei en klop het los met het bouillonpoeder.
- Duw met een glaasje 6 gelijke rondjes uit de sneetjes brood.
- Schil de courgette en snij in dunne plakjes.
- Stoom de courgette kort beetgaar.
- Haal de broodronddjes door het eimengsel, schik op een bord en leg op 3 rondjes een plakje courgette en leg er telkens een broodronddje op.
- Bak de broodtorentjes gedurende 2 minuten in een pan tot ze goudbruin zien.



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Werk af met peterselie en dien op een bordje op, belegd met veldsla en enkele stukjes tomaat.
- Laat het smaken!