



BOTERHAMMEN MET RODE BIET EN FETA



 8 stuks  15 min  Lunch

- 8 sneden volkoren brood
- 175 gram feta
- 1 gekookte biet
- 50 g rucola
- 1 teentje knoflook
- 30 gram ongezouten walnoten
- 2 eetlepels citroensap
- Peper (en zout)

STAP 1

Pers de knoflook en hak de walnoten fijn.

STAP 2

Mix de gekookte rode biet, knoflook, citroensap en peper (en zout). Voeg ook de feta toe, maar houd een kleine hoeveelheid apart voor later.

STAP 3

Smeer de spread op je boterham.

STAP 4

Garneer met wat verkruidelde feta en walnoten.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE: 2 BOTERHAMMEN

Energie	336 kcal
Vetten	17 gram
Koolhydraten	29 gram
Koolhydratenporties	2,25 gram
Eiwitten	14 gram