



Roerei met gerookte zalm

Kcal 323, koolhydraten 16, vet 17, eiwit 28, vezels 2



Vorbereiden 5 minuten



Totale tijd 15 minuten

INGREDIËNTEN

1 ei
2 eiwit
50 gr gerookte zalm
1 volkoren brood
5 ml olijfolie
zout & peper

BEREIDEN

1. Kluts het ei met het eiwit.
2. Doe de olijfolie in de pan en voeg de geklutste eieren toe, begin direct met roeren.
3. Rooster in de tussentijd de boterham.
4. Verdeel het roerei en de gerookte zalm over het brood.
5. Voeg zout & peper naar smaak toe.

WAT HEB JE NODIG

Broodrooster
Koekenpan

*Maak hem ook eens als lunch
en bak voor de verandering
spinazie mee.*

Helen

Mijn lievelings ontbijt, hier kom ik echt mijn bed voor uit.
Wat een feestje is dit!