



Pita avocado paddestoelen

Kcal 569, koolhydraten 56, vet 29, eiwit 20, vezels 18

 1 persoon

 Totale tijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

1 volkoren pita
1/2 avocado
250 gr paddestoelenmix
15 gr ongebrande ongezouten noten
15 gr feta
5 ml olijfolie/kokosolie
zout & peper

BEREIDEN

1. Rooster de noten in een pan zonder olie
2. Bak de paddestoelenmix in de olie
3. Rooster de pita en snij de avocado
4. Maak je pita mooi op met alle ingrediënten
5. Voeg zout & peper naar smaak toe.

WAT HEB JE NODIG

Broodrooster
Koekenpan

Helen

Deze maaltijd zit vol gezonde vetten en vezels!

