

MIND Buddha Bowl

Kcal 398, koolhydraten 6, vet 26, eiwit 31, vezels3



Vorbereiden - 10



Totale tijd 20 minuten

INGREDIËNTEN

35 gr rucola
40 gr avocado
10 gr zwarte olijven
1 el pijnboompitten
10 gr parmezaanse kaas
5 ml basilicum olijfolie
1 handje verse basilicum
peper & zout

BEREIDEN

1. Verdeel de carpaccio op een bord
2. Maak je carpaccio op met de rucola, avocado, olijven, pijnboompitten & Parmezaanse kaas
3. Besprenkel de basilicum olie over de carpaccio.
4. Breng op smaak met zout en peper.

Opmerking van Helen

Vraag je slager om meerdere porties van 80 gr te maken, handig voor in de vriezer en binnen 10 min op tafel!

