

Croissantje met verse eiersalade

PS
PowerSlim

 **BEREIDINGSTIJD:** 20 MINUTEN

 **1 PERSOON**

 **BEREIDINGSWIJZE:**

Verwarm de oven voor op 200°C. Doe 125 ml koud water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje boerenomelet. Laat even staan. Verhit de olijfolie in een kleine koekenpan en laat deze goed heet worden. Roerbak de groene asperges circa 3-4 minuten en bak de laatste minuut de stukjes tomaat mee. Voeg een beetje peper en zout toe. Voeg het ei toe aan de boerenomelet en mix even kort met de staafmixer. Doe het eimengsel in een ovenschaal en beleg met ongeveer de helft van de asperges en de stukjes tomaat. Laat de omelet in circa 10-15 minuten stollen in de voorverwarmde oven. Breng op smaak met wat peper, zout, oregano en garneer met de verse peterselie. Serveer met de rest van de gebakken asperges en stukjes tomaat.



Ingrediënten:

- 1 PowerSlim croissant
- 1 gekookt ei
- 1 el roomkaas light
- 1 tl bieslook, fijngehakt
- 1 tl platte peterselie, fijngehakt
- 1 stengel lente-ui, in ringetjes
- Peper en zout



KCAL

265

EIWITTEN

22,3 g

KOOL-
HYDRATEN

3,4 g

VETTEN

14,7 g

FASE 1A + 1B